

# SVĚTOVÝ DEN VODY 22. března



Voda a hlavně pitná voda je jedním z největších bohatství, které nám naše planeta dává.

Světový den vody se slaví pravidelně od roku 1993.

**Až 1 miliarda lidí na naší planetě nemá přístup k pitné vodě.**

## PROČ PÍT ČISTOU VODU:

Naše tělo se skládá z 60% vody, u dětí přes 70%. Největší množství vody se nachází v našem mozku. Lidské tělo vylučuje vodu mnoha způsoby a je potřeba ji pravidelně doplňovat.

Káva, čaj, limonády a alkohol našemu tělu vodu odebírají.

**Nedostatek vody** je důvodem každodenní únavy a různých bolestí hlavy. Už u 2% úbytku se zhoršuje soustředění a krátkodobá paměť.



- ✓ Díky vodě se živiny z potravy dostávají do krve
- ✓ Voda je důležitá při vylučování odpadních látek z organismu
- ✓ Voda potlačuje chuť k jídlu a pomáhá trávit tuky

Člověk by měl vypít denně 2 - 2,5l čisté vody.

Dobře zavodněný organismus je v pořádku a není tak oslabena naše vzácná imunita.

Vedoucí ŠJ M. Všetečková