

# Вода



Вода очень нужна нашему организму.

Человек не может жить без воды.

Она помогает расти, становится сильными и крепкими.



# Когда возникает жажда?

**Жажда наступает:**

- **в момент нахождения под жарким солнцем**
- **при физической нагрузке**
- **после употребления соленых и жирных продуктов**



# Как утолить жажду?



# Цель занятия

*Значение жидкости для  
нашего организма*

**Задачи:**

*Изучить разнообразие  
и ценность напитков*

# Вода



# Организм человека

- Наш организм больше чем на половину состоит из воды. Недостаток жидкости приводит к нарушению работы всего организма.
- Суточную потребность организма в воде можно вычислить по следующей формуле:  
Суточная потребность в воде в мл = (вес в кг) x 30.



# Хороши для утоления жажды.

- Просто вода малоэффективна.
- Вывод – пейте минеральную воду.
- Совет: не пейте жидкость сразу и много.
- Пить маленькими порциями, но часто.





**Отлично снимает  
чувство жажды  
подкисленная вода без  
сахара  
(МОЖНО С ЛИМОНОМ,  
МОЖНО С КЛЮКВОЙ)**



# Mopc



# КОМПОТ



# Кисель



# Сок



# Молочные напитки



**Превосходно  
утоляют жажду  
все  
кисломолочные  
напитки: кефир,  
ряженка,  
простокваша,  
йогурт и многие  
другие.**



# Чай



**Чёрный**

**Зелёный**

**Красный**

**Жёлтый**

**Белый**

# Чай



**Идеальным напитком от жажды является зеленый чай.**

**Пить его полезно, как в горячем, так и холодном виде.**

**Зеленый чай богат витаминами.**

## Опасные напитки.



**А газированные напитки,  
где содержатся искусственные  
добавки, красители и сахар  
вызывают еще большую жажду**

**От магазинных  
фруктовых соков  
нужно отказаться  
совсем.**

**Ничего полезного  
в них нет, а жажду  
они почти не  
утоляют.**



**Кофе вредно пить в знойную жару.  
Этот напиток оказывает вредное  
воздействие на работу сердца и  
сосудов.**



# Чем грозит потеря жидкости



Уже при потери **1 литра** жидкости, у человека появляется сильное желание пить.

При потере **2-х литров** – снижается работа головного мозга,

При потере **3-х литров** - кружится голова,  
**4-х литров** - человек падает в обморок, возникает серьезные отклонения в работе сердца и сосудов.

# Ответь на вопросы:

**Можно ли пить сырую воду?**

**Нужно ли пить соки, воду в течение дня?**

**Хочется ли больше пить во время жары?**

**Надо ли пить больше жидкости во время болезни?**

**Можно ли молоком не только напиться, но и наесться?**

# Расскажи.

Что для меня было интересно?

Что нового я узнал (а)?

О чём я расскажу дома?