

Вода



Вода очень нужна нашему организму.

Человек не может жить без воды.

Она помогает расти, становиться 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 потере
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.

Ответ 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?