



- Kad osjetite žeđ, već ste dehidrirali.
- Bez vode ne možemo dulje od tri dana.
- Uvijek sa sobom nosite bočicu vode.
- Umjesto grickalica, uzmite čašu vode.



VODA SADRŽI:
0 kcal ENERGIJE
0 kcal MASTI
0 kcal ŠEĆERA
0 kcal BJELANČEVINA

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr



Jeste li danas popili 8 čaša vode?

OVO JE
MOJA
DNEVNA
HARMONIJA.



22.3. Svjetski dan voda



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

ŠTO?

KOJU VODU
ODABRATI?
ZDRAVSTVENO
ISPRAVNU!



VRSTE:



Mineralna voda izvire iz podzemnih ležišta zaštićenih od svakog onečišćenja. Odlikuje se prirodno prisutnim mineralima i elektrolitima te fiziološki utječe na ljudski organizam.



Izvorska voda se dobiva iz podzemnih ležišta zaštićenih od svih onečišćenja. Sadrži nižu razinu minerala od mineralne vode. Posebno se preporučuje dojenčadi, djeci i osobama s visokim krvnim tlakom.



Stolna voda je mehanički i kemijski pročišćena voda koja se dobiva iz podzemnih i površinskih akumulacija vode.

ZAŠTO?

- Voda oslobađa organizam štetnih tvari.
- Voda je izvor tijelu važnih minerala i elektrolita.
- Voda nema energetske vrijednosti.
- Voda regulira tjelesnu temperaturu.
- Voda olakšava probavu.
- Voda održava kožu zdravom i lijepom.

KOLIKO?

0,3 dL vode/kg tjelesne mase dnevno



$0,3 \text{ dL vode} \times 100 \text{ kg}$
 $= 30 \text{ dL} = 3 \text{ L}$



$0,3 \text{ dL} \times 50 \text{ kg}$
 $= 15 \text{ dL} = 1,5 \text{ L}$

KAD?

- Pijte vodu cijeli dan, čak i kad niste žedni.
- Potreba za vodom je povećana pri tjelesnoj aktivnosti i u toplijim mjesecima.
- Trudnice, dojilje, djeca i osobe starije dobi moraju posebno paziti na dostatan unos vode.

