



# Jeste li danas popili 8 čaša vode?

OVO JE MOJA DNEVNA HARMONIJA.



22.3. Svjetski dan voda

**ŽIVJETI ZDRAVO**

## › Što?

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



## › Zašto?

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



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

## › Kad i koliko?

- 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.

Dnevno bi trebalo konzumirati 0,3 dL vode/kg tjelesne mase.



0,3 dL vode x 100 kg = 30 dL = 3 L



0,3 dL vode x 50 kg = 15 dL = 1,5 L



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4683 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)