

# ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

*Младшему школьнику в сутки нужно употреблять приблизительно 1,5 литра жидкости*

**Тело человека на 55-65% состоит из воды.**

*Потеря 10% воды организма может привести к серьёзным последствиям*

**Кровь 90%**

**Жировая ткань 29%**

**Мышцы 75%**



**Стекловидное тело глаз 87%**

**Зубная эмаль 0,2%**

**Кости 28%**

# ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



**ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА**

# **ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ!**



**Натуральные соки  
фруктов и овощей**



**Морс из ягод**



**Компот**



**Фруктовые коктейли**



**Кисель**



**Кофейный напиток**



**Зеленый чай**