

ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΖΥΓΙΟΥ – ΜΑΡΙ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ

Παρουσίαση από τους μαθητές της Δ' Τάξης

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ(1)

- Το νερό είναι σημαντικό για τη ζωή του ανθρώπου.
- Πάνω από 50% του ανθρώπινου σώματος είναι νερό ενώ απώλεια υγρών μεγαλύτερη από 20% μπορεί να προκαλέσει πολύ σοβαρές βλάβες.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ(2)

- Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ανάγκες, οι οποίες καθορίζονται από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του (φύλου, ηλικία , σύσταση σώματος, επίπεδο φυσικής δραστηριότητα , ενεργειακή πρόσληψη κατάσταση υγείας).

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ(3)

- Οι ανάγκες του οργανισμού σε υγρά μπορούν να καλυφθούν από όλα τα τρόφιμα και ποτά που καταναλώνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ(4)

- Υπάρχει μεγάλη διακύμανση ως προς την περιεκτικότητα των τροφίμων σε νερό.
- Ξηρά τρόφιμα όπως τα δημητριακά και οι ξηρά καρποί , περιέχουν κάτω από 5-10% νερό ενώ οι αντίστοιχες περιεκτικότητες τροφίμων όπως το ψωμί , το κρέας , τα φρούτα και τα λαχανικά είναι 35% ,70% και πάνω από 85% αντίστοιχα.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ(5)

- Τα αναψυκτικά ,οι χυμοί φρούτων και άλλα ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη συνεισφέρουν στην πρόσληψη υγρών, δυστυχώς όμως είναι και σημαντική πηγή θερμίδων επομένως πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ(1)

Θα σας προτείνουμε κάποιους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αυξηθεί η ποσότητα νερού στο σώμα σας.

- Προσπαθούμε να κρατάμε ένα ποτήρι ή ένα μπουκάλι νερό διπλά μας προσπαθούμε να πίνουμε όσο πιο συχνά μπορούμε.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ(2)

- Ζητάμε πάντα νερό με το ποτό , αναψυκτικό ή τον καφέ μας.
- Ξεκινάμε κάθε γεύμα/ μικρογεύμα με ένα ποτήρι νερό.
- Όταν βγαίνουμε για περίπατο παίρνουμε μαζί μας ένα μπουκαλάκι νερό.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ(3)

- Τα ενδιάμεσα σνακ μας πρέπει να είναι χυμός ή τροφές πλούσιες σε νερό.
- Πριν κατά τη διάρκεια και μετά από οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα , πίνουμε αρκετό νερό , ειδικά όταν έχει ζέστη.
- Καταναλώνουμε μισό με ένα ποτήρι νερό κάθε 15 με 20 λεπτά κατά τη διάρκεια της άσκησης ,χωρίς να περιμένουμε να διψάσουμε.