

Zajímavosti o vodě

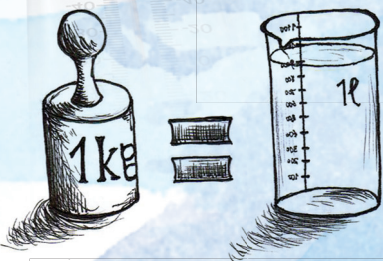
Voda má 3 podoby (skupenství) podle teploty:

KAPALNÉ tekutina
PLYNNÉ pára vzniká při teplotě 100 °C
TUHÉ led vzniká při teplotě 0 °C

- voda při mrznutí zvětšuje svůj objem
- voda má největší hustotu při 4 °C, díky čemuž v zimě klesá ke dnu a umožňuje tak život pod zamrzlým povrchem



- 1 litr vody váží 1 kg
- balená voda je 65 i vícekrát dražší než voda z kohoutku



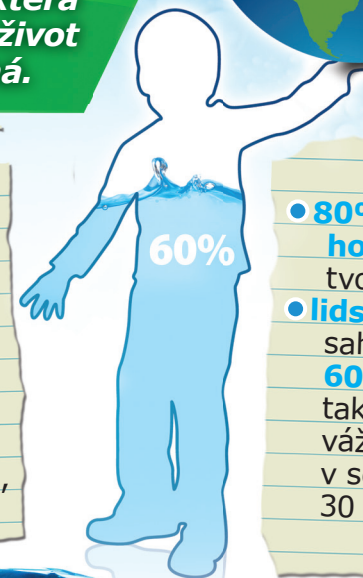
Voda je život

Voda je vzácná tekutina, která je pro lidské tělo a vůbec život na zemi naprosto nezbytná.



Víte, že:

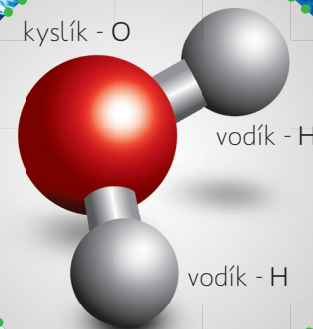
- každá rostlina, živočich dokonce i hornina (např. kámen) obsahují vodu
- každá buňka lidského těla potřebuje vodu pro své fungování, a tak je voda součástí všech buněk – v kůži, v žlázách, v kostech, v mozku, v krvi atd.



- 80% zemského povrchu tvoří voda
- lidské tělo obsahuje přibližně 60% vody, takže osoba vážící 50 kg má v sobě přibližně 30 litrů vody.

Voda je základním prvkem všech funkcí, které probíhají v organismu a kromě toho:

- je **nositelem výživných látek** v těle
- zabraňuje přehřátí organismu prostřednictvím pocení, tedy plní **funkci chladičho systému**
- **rozpuští se** v ní řada důležitých **látek** nezbytných pro život
- **umožňuje vylučování** nepotřebných látek tvorbou moči v ledvinách



MOLEKULA VODY

Poděle se s ostatními o své úspěchy a zkušenosti se svým pitným režimem. Svůj příspěvek popř. fotky, video zašli na info@abri-dotace.cz
Vybrané příspěvky budou zveřejněny na <http://zdravaskola.kr-karlovsky.cz>



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento výukový leták byl vytvořen v rámci projektu Můj životní styl a zdraví, reg.č. CZ.1.07/1.1.00/53.0001

Voda je dar



Většinu vodního povrchu země tvoří oceány a moře tj. slaná – nepitná voda. Sladké pitné **vody je na světě nedostatek** a neustále jí ubývá. Příčin tohoto jevu je mnoho: omezenost zdroje vody, klimatické změny (vysychání jezer), špatné hospodaření s vodou aj. **1 miliarda lidí** na světě **trpí nedostatkem** nezávadné pitné vody.

Nejideálnějším zdrojem pitné vody je nezávadná voda z přírody – studánková, ale dostupnější pro všechny a se zaručenou kvalitou je **voda kohoutková**. Na posledním místě (podle většiny průzkumů) je voda balená.

Zdroje pitné vody u nás:

STUDÁNKOVÁ
KOHOUTKOVÁ
BALENÁ V PET LAHVÍCH

Balená voda s sebou nese několik rizik:

- její dlouhé často nevhodné skladování může vést k **přemnožení bakterií** uvnitř
- **není jasný obsah minerálů** v balených vodách (nemusí se uvádět) – některé jich mohou obsahovat méně než kohoutková voda, jiné zase nadměrné množství, což zatěžuje ledviny
- diskutabilní je i **uvolňování umělých látek** z PET lahví do jejich obsahu

POZOR!!! NEDOSTATEK VODY V TĚLE ZPŮSOBUJE:
bolesti hlavy, únavu, změny nálad, nesoustředěnost,
vysoušení kůže a rtů, zátěž pro ledviny aj.

Vhodný pitný režim*

Optimální množství vypitých tekutin za den
Ize vypočítat tímto vzorcem:

VÁHA JEDINCE v kg x 32 ml

Jednoduše řečeno, každé kilo vaší tělesné váhy potřebuje denně přibližně 32 ml tekutin.

PŘÍKLAD: Honza váží **50 kg** potřebuje denně přijmout přibližně **1,6 litru**, protože $50 \text{ kg} \times 32 \text{ ml} = 1664 \text{ ml} = 1,6 \text{ litru}$.

Optimální skladba denního pitného režimu
se dá vyjádřit heslem: **50:50** neboli půl na půl

Znamená to, že **polovinu (50%) našeho pitného režimu** by měla tvořit čistá **voda**. Jde o takzvanou vodu nevázanou. Zbývající polovinu by pak měla představovat voda vázaná, tedy **voda kombinovaná s něčím jiným** – do této poloviny patří čaje, voda s citronem, zeleninové vývary, ředěné džusy aj.



Tipy pro kvalitní vázanou vodu:

- ✓ **pro osvěžení** pijte vodu s citronem nebo pomerančem, vhodné jsou i čaje z koření jako je fenykl anebo anýz (vařte 5 minut), při vysokých letních teplotách můžete pít 100% džusy ředěné s vodou půl na půl
- ✓ **na zahřátí** i při chřipce jsou velmi účinné zeleninové vývary se solí např. z celeru, petržele nebo mrkve, horký citron a dále jednodruhové sypané bylinkové čaje např. meduňka, lípa, materídouška apod.

*doporučený pro zdravého jedince

