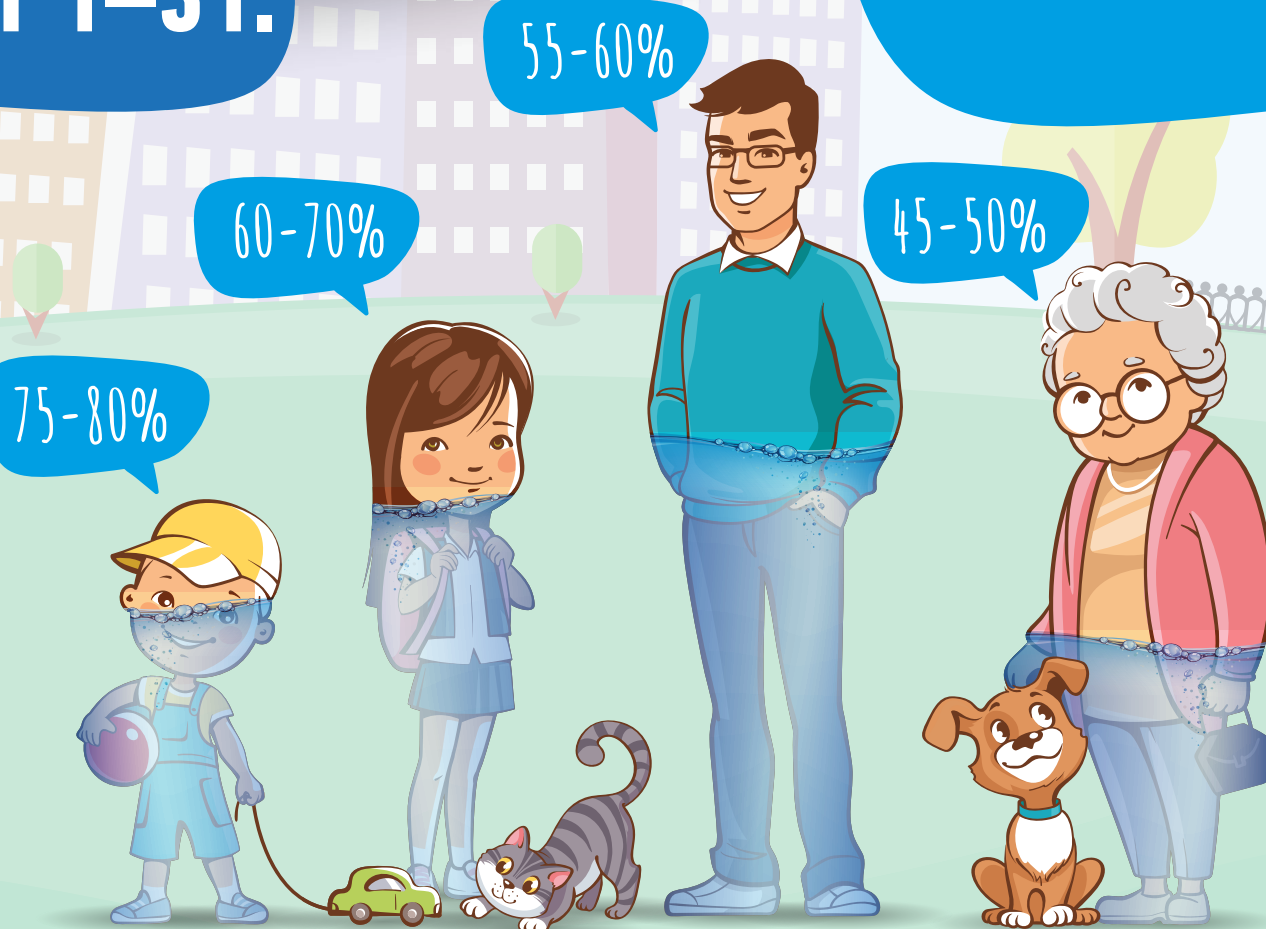


AQI/A challenge

október 1–31.

Az emberi test
nagy része víz.



Napi folyadékszükséglet

1 pohár=2,5 dl

csecsemő



3–3,5 pohár

gyerek



6–10 pohár

felnőtt



8–12 pohár

idős



8–12 pohár

Ha nem ittál eleget, jelez a szervezet

- ▶ fejfájás
- ▶ nehezebb koncentráció
- ▶ fáradtság
- ▶ szédülés
- ▶ sötétebb vizelet
- ▶ szájszárazság

Megszomjazztál? Vizet igyál!

A víz a legjobb szomjoltó.
Nem hizlal és nem károsítja
a fogakat.



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA