

חשיבות השתייה

טיפים לשתיה מספקת בימי הקיץ החמים



מים חשובים לבריאות

מים מהווים בממוצע 70% ממשקל גוף האדם. למים תפקידים רבים וחשובים: הם מהווים מרכיב עיקרי בתוך התאים, משמשים להמסה ולהובלה של חומרים שונים בגוף, ממלאים תפקיד בוויסות חום הגוף ועוד

מה שותים?

- מים
- סודה
- משקאות לא ממותקים
- תה ללא סוכר קר או חם



מומלץ להמנע משתיית משקאות ממותקים

איך לרענן ולגוון את המים שלכם

- עשבי תיבול טריים: רוזמרין, תימין, נענע, מנטה, בזיליקום, לואיזה, גרניום לימוני
- תבלינים: מקלות קינמון, כוכבי אניס, מקלות וניל, ציפורן, צ'ילי וגם פולי קפה או קקאו
- פירות: פרוסות של פירות העונה בשלל צבעים וגם ענבים ופירות יער קפואים
- ירקות ושורשים: עיגולי מלפפון וגזר, מקלות סלרי, פרוסות שומר, ג'ינג'ר ועוד



טיפים נוספים

- שימו בקבוק של 0.5 ליטר במקום נגיש ובהישג יד ושתו ממנו לאורך היום. זכרו למלא אותו 3-4 פעמים...
- עצבו יחד עם הילדים בקבוק מים אישי.
- ערכו תחרות "אלוף השתייה היומי" בין בני הבית.

