

Dlaczego pijemy?

Mimo, że tego nie widzimy, nie czujemy i nie słyszymy, więcej, niż połowę naszego organizmu wypełnia woda.



Mała Witaminka, która jest drobną dziewczynką „nosi w sobie” 11 litrów wody, a im ktoś jest większy, tym więcej wody w nim się mieści.



Ja mam w swoim środku 44 szklanki wody,
Pan Dietetyczek: 54 szklanki,
a dr Witaminka aż 154 szklanki wody!



To prawda, Mała Witaminka ma rację.

Nie wierzycie?

Skaleczyliście się kiedyś?

Krew była mokra, prawda?

To dlatego, że zawierała
dużo wody.

Mokre są łzy,
ale nie trzeba płakać,
aby zauważyć,
że oko jest wilgotne,
dzięki czemu możemy
mrugać.



Gdyby oko było suche trzeszczałoby i skrzypiało!
W kolanach i łokciach też jest mokro, bez tego
ruszalibyśmy się, jak zardzewiałe roboty!

W wielu innych miejscach wewnątrz nas,
których nie widzimy, jest woda.

Każdy organizm
potrzebuje wody do picia;
ten, który żyje w wodzie,
na lądzie, czy też w powietrzu.



Bez wody nie ma życia!

Dotyczy to wszystkich organizmów:

człowieka, roślin i zwierząt.

Wystarczy popatrzeć na kwiaty,

których nikt nie podlewał lub

na trawę podczas suszy.

Codziennie tracimy część wody z organizmu, np.: gdy jest ciepło pocimy się, co oznacza, że paruje z nas woda.

Im jest cieplej,
tym więcej wody
z nas ucieka.



Codziennie chodzimy do toalety,
gdzie również tracimy wodę.



Kiedy organizm
stracił wodę
zaczyna być
niebezpiecznie.
Jest to stan
zagrożenia.

Wówczas
organizm wysyła
do nas sygnał:



ALARM !!!
ALARM !!!

Tym alarmem jest **PRAGNIENIE**,
czyli odczucie, że chce się nam pić. Wtedy to sięgamy po szklankę
z jakimś płynem, który uzupełni zapas wody w naszym organizmie.
Ale co tu wybrać? Jest tyle możliwości...

Możemy sięgnąć po mleko, sok,
kolorowe napoje z bąbelkami albo... **WODĘ!**

