

Občanská výchova - 6. ročník ZŠ

Přepiš nebo nalep do sešitu následující téma a odpověz na otázku.

Téma: Životospráva rodiny – pitný režim

K životu potřebujeme značné množství tekutin. Dospělý člověk přežije bez potravy řadu týdnů. Bez tekutin by však zahynul během několika dní.

Člověk by se měl napít, když má pocit žízně, zejména starší lidé méně pijí. Při nedostatku tekutin mohou vznikat vážná onemocnění – zejména porucha ledvin.

Denně bychom měli vypít alespoň 2 litry tekutin.

Otázky:

- 1) Proč je důležité denně pít?
- 2) Jaké tekutiny během dne vypiješ?