

Będziesz zdrowy i wysoki!

Dlaczego warto dawać dziecku
wodę do picia w szkole?

Soki, kłopoty, słodkie napoje i herbatki dla dzieci warto zastąpić wodą. Udowodniono bowiem, że ich nadmiar w diecie dziecka wiąże się z nadmierną podażą energii i ryzykiem wystąpienia otyłości. Woda nie zawiera sztucznych barwników, konserwantów i aromatów. Nie ma także w swoim składzie cukru, który przyczynia się do występowania u dzieci próchnicy zębów mlecznych. Poza tym świetnie gasi pragnienie i nawadnia organizm.



Pamiętaj!

Najlepszym napojem, jaki możesz
podać dziecku w każdym wieku
jest woda.

klasa Ia SP oraz opiekunowie SK PCK i
projektu edukacyjnego *Trzymaj Formę*