



Începe din timp.

Apa este cea mai bună băutură pentru copii.

SUPRAGREUTATEA ȘI OBEZITATEA SUNT ÎN CREȘTERE ÎN EUROPA.

OMS prevede că acest procent poate ajunge la

90%

în unele țări până în 2030.

60%

sunt supraponderali sau obezi actualmente.

Obezitate în România, 2014 : 9,7% femei, 9,1% bărbați



Legenda:

- 39,91-878,88
- 878,96-1311,1
- 1311,2-2143,3
- 2143,4-6154,04

Nr. cazuri obezitate/100000 locuitori, 2016 (INSP)

PREVENȚIA ESTE CHEIA ȘI ÎNCEPE DIN COPILĂRIE.

O DOZĂ DE BĂUTURI RĂCORITOARE CONȚINE O CANTITATE DUBLĂ DE ZAHĂR FAȚĂ DE APORTUL ZILNIC RECOMANDAT.

Aportul de apă este sub standardele Autorității Europene de Siguranța Alimentelor în cazul a peste

20%

dintre copii și adolescenți.

CUM POȚI BEA SUFICIENTĂ APĂ ?



1. Începe și termină ziua cu un pahar cu apă și bea apă în pauze.



2. Bea în timpul zilei înainte să îți fie sete.



3. Apa poate fi distractivă. Pentru a-i da gust mai bun, adaugă suc de lămâie, felii de portocală, frunze de mentă sau încearcă apă carbogazoasă.



4. Păstrează apa la îndemână: în ghiozdan, poșetă. geanta cu echipament sportiv, pe noptieră, în bucătărie, pe birou.



5. Bei suficientă apă? Uită-te la culoarea urinei. Dacă este deschisă sau de culoarea paiului ești bine hidratat.