

A legfontosabb tudnivalók a folyadékokról Hitek és tévhitek a táplálkozással kapcsolatban



Naponta **legalább 8 pohár** (1,5 dl - 3 dl) **folyadékot** ajánlott elfogyasztani. Ennek döntő többsége, **minimum 5 pohár ivóvíz legyen!** Pontosabb szükséglet kiszámolható: www.okostanyer.hu oldalon.



Készítsünk otthon közösen **levest**, a meglévő alapanyagokból, hiszen ezek is fontos folyadékforrásaink!



Tévhit, hogy a „mindenmentes” egészséges!

A tejfehérje allergiások számára indokolt a tej és tejtermékek teljes kizárása. Egészségesek számára nem javasolt. Tej-cukorérzékenyeknek a laktózmentes termékek fogyasztása ajánlott.



A megfelelő vízellátással csökkenthetjük a fejfájás, a fáradtság, valamint a koncentrációs problémák kialakulásának veszélyét. A karantén idején az otthoni tanulás és munkavégzés alatt tegyünk az asztalra fél literes palackot, kulacsot és rendszeresen töltsük újra! Így könnyebb követni, hogy mennyit ittunk.