**Úkol na úterý 13.4. 2021**

Součástí naší výživy jsou živiny (sacharidy, lipidy, proteiny), minerální látky, vitamíny a velmi důležitý pitný režim.

Během dnešního dne (13. 4. 2021) si zmapujete, kolik tekutin vaše tělo přijímá. Mezi tekutiny počítejte to, co vypijete a polévku. Mléko a mléčné výrobky se do pitného režimu nepočítají.

1 hrnek = 250 ml

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| čas | množství | druh tekutiny |
| 7:30 | 200 ml | slazený ovocný čaj PŘÍKLAD |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Kolik procent vody ve vašem těle?

Jaký má voda v těle význam?