

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PITNÝ REŽIM

Žáci se učí o zdravém životním stylu a zásadách stravování. Nutností je i dodržovat pitný režim, kdy je potřeba, aby vypili minimálně 2,5 litru tekutin denně. Hanka se rozhodla, že si bude zapisovat vše, co vypije. V pondělí vypila 15 dl čisté vody, 600 ml ovocného čaje, 0,2 l džusu a 30 cl minerálky. Podařilo se jí pitný režim dodržet?

