

## ILE WODY JEST W OWOCACH?

Człowiek składa się w ok. **70%** z wody. Woda jest źródłem życia. Ta niezbędna dla nas ciecz nie ma smaku, zapachu, koloru, ani kalorii. Bez niej jednak, nie przetrwamy!

Wskazane jest, aby w ciągu dnia, po wodę sięgać często. Dzięki czemu utrzymamy stały, właściwy poziom nawodnienia organizmu.

Mężczyzna powinien przyjmować dziennie ok. **2,5 litra** wody, a kobieta około **2 litry**. Natomiast ilość wody potrzebnej dziecku jest uzależniona od wielu czynników, tj. waga, wiek, płeć, czy aktywność fizyczna. Przyjmuje się jednak, że dziecko potrzebuje około **6 szklanek** wody dziennie.

Niemal wszystkie produkty spożywcze zawierają wodę. Nie musimy, więc ograniczać się do spożywania tylko czystej wody. Warto na przykład sięgać po zdrowe i bogate w wodę owoce.

### ZAWARTOŚĆ PROCENTOWA WODY (%) W WYBRANYCH OWOCACH



**Grejpfrut** - 91%



**Melon** - 90%



**Pomarańcza** - 90%



**Cytryna** - 90%



**Mandarynka** - 85%



**Borówka** - 85%



**Gruszki** - 85%



**Jabłka** - 85%



**Pomelo** - 85%



**Kiwi** - 84%



**Banan** - 75%

Pamiętaj! Niedobory wody w organizmie można uzupełniać nie tylko poprzez picie napojów, ale również jedząc bogate w nią owoce.

*Ulotkę przygotowano w ramach projektu „Tropem Matematyki”,  
który jest finansowany z Fundacji mBanku.*



# Fundacja