שתיית מים –
הפחתת שתיה מתוקה

חשיבות המים

- למה חשוב לשתות מים?

שתיית מים :

- **מפחיתה סיכונים למחלות**
- **משפרת את תהליכי העיכול**
- **מסייעת לירידה במשקל**
- **מסייעת לריכוז, חשיבה והצלחה שתיית מים מסייעת לאנרגיה**
- **מוסיפה לעור לחות ומסייעת במראה רענן וחיוני**
- **עוזרת במניעת התייבשות ומחסור מים בגוף – עוזרת לערנות**

הרגלי שתיית מים

- שמים לב ->שותים יותר
- **כמה מים לשתות?** משתנה עם הגיל והמין, ותלויה במזג אוויר ובפעילות גופנית . נוער בין **7-10** כוסות מים

הרגלי שתיית מים ביום-

להתחיל **לספור כוסות** שתייה לאורך היום.

המדד הטוב ביותר זה צבע השתן: שתן כהה - שתייה מועטה. שתן בהיר - שתייה מספקת.

- בקבוק ובו 2 ליטר מכיל כ – 9 כוסות. על כן יש לשתות לפחות **בקבוק מים** אחד ביום.
- אדם ער בממוצע כ- **12 שעות** ביום ועל כן, מומלץ לשתות **כוס מים מידי שעה.**

שתייה מתוקה

כמות סוכר בשתיה מתוקה

כמה כפיות סוכר יש בכוס משקה מתוק:

- קולה – 4 כפיות
- תרכיז פטל – 4 כפיות
- במיץ ענבים– 8 כפיות
- מיץ תפוזים מבקבוק – 4 כפיות
- מים בטעמים – 1 כפית
- מיץ תפוזים סחוט טרי – 4 כפיות

- שתיה מתוקה גורמת לסיכון גבוה יותר של **השמנת יתר, סוכרת מסוג 2, עששת ואף נטייה לחסרים תזונתיים.**

אפשרי בריא

[לא להכניס שתיה מתוקה הביתה]

- **להוציא שתייה מתוקה מהבית:** לא לקנות משקאות קלים, תרכיזים, מיצים בבקבוקים
- להפוך את **שתיית המים לחווייתית יותר**: לנסות להוסיף פלחי תפוח, לימון, פלחי תפוז, נענע, או לימונית לקנקן המים
- **לא להחליף** את המשקאות עתירי סוכר במשקאות **קלים דיאטטיים**: משקאות דיאט לא באמת פותרים את הבעיה, אלא מחליפים אותה באחרת

הוספת תחרות שתיית

- **[תחרות שתיית מים]**

- תחרות בבית ובבית ספר
- תמריץ לשתיית מים
- תזכורת

- **כולנו כאן בשביל לשמור על אורח חיים בריא**