



ŚWIATOWY DZIEŃ WODY

- Światowy Dzień Wody odbywa się co roku w dniu 22 marca w celu uświadomienia, jak wielką rolę odgrywa woda i jak wielkie zagrożenie niesie ze sobą spadek jej zasobów

•

Wody pitnej brakuje

setkom milionów ludzi na całym świecie. Światowy Dzień Wody to dobry moment, by przypomnieć, że wodę trzeba szanować.

JAK SZANOWAĆ WODĘ?

- Uszczelnij wszystkie instalacje – **1 kropla na sekundę, to rocznie ok. 11 935 litrów wody.**
- Strumień wody nie musi wypływać z maksymalną siłą – woda nie będzie

chlapać a i tak umyjesz to co planujesz!

• Bierz

szybki prysznic

zamiast kąpać się w wannie – 1 minuta kąpieli pod

prysznicem to około 10 litrów wody, a pełna wanna to 180 litrów!

- Woda nie musi stale płynąć –
myjąc zęby nabieraj wodę do kubka i

zakręcaj kurek!

- Słuczka ma dwa przyciski. Wykorzystuj je rozsądnie –
czasem

wystarczy mniejsza ilość wody do splukania.

Pomyśl!

- Używaj zmywarki i pralki tylko wtedy, kiedy są już pełne – zużyjesz

mniej wody, a efekt prania będzie taki sam. Rzadziej piorąc wprowadzasz

mniej szkodliwych substancji do środowiska.

•

Zbieraj deszczówkę

– możesz ją użyć do podlewania ogrodu, mycia

samochodu, podjazdu i zmniejszysz zagrożenie lokalnymi podtopieniami!

- Podlewać ogród racjonalnie – podlewać rano lub wieczorem, sadz dobrze

dobrane rośliny w optymalnych lokalizacjach, zastanów się czy części

trawnika nie możesz zastąpić kwietną łąką, nie wymagającą podlewania!

Wygląda pięknie!

WPŁYW WODY NA ZDROWIE

- Woda z wysoką zawartością **wodorowęglanów** (600 mg/l) jest polecana do picia dla osób z nadciśnieniem, cukrzycą, wrzodami żołądka i

dwunastnicy oraz z nadkwasotą .

- Woda

z wysoką zawartością

sodu

(powyżej 50 mg/l) przeznaczona jest

do picia dla osób pracujących fizycznie, w stanach chorobowych

przebiegających z gorączką, w przewlekłej bieguncie, wymiotach.

- Woda

z niską zawartością sodu

(poniżej 20 mg/l) jest przeznaczona do

picia dla osób z chorobami naczyniowo-sercowymi, ze schorzeniami

nerek i dla małych dzieci.

- Woda z wysoką zawartością

wapnia

(powyżej 150 mg/l) jest polecana

do picia dla osób w podeszłym wieku i dla sportowców, kobiet w

okresie menopauzy i ludzi aktywnych fizycznie.

- Woda z wysoką zawartością

magnezu

(powyżej 70 mg/l) jest

przeznaczona do picia dla tych ludzi, którzy mają cukrzycę, problemy z

układem sercowo-naczyniowym i dla osób podczas stresu ,

przemęczenia, również otyłych , dla kobiet przyjmujących hormonalne

środki antykoncepcyjne .

ZAŁECANA ILOŚĆ SPOŻYWANIA WODY

Ilość wody, jaką powinniśmy pić każdego dnia zależy od: • trybu życia danej osoby – sportowcy oraz osoby pracujące w

wysokich temperaturach powinni wypijać nawet do 4-5 l w ciągu doby natomiast przeciętny człowiek w ciągu doby powinien wypijać od 2,5-3 l wody.

-

warunków atmosferycznych

– w czasie upałów należy zwiększyć jej

ilości.

-

22 marca - Światowy Dzień Wody

Geschrieben von: Jakub Seroczyński

Montag, den 23. März 2020 um 09:20 Uhr - Aktualisiert Montag, den 22. März 2021 um 10:44 Uhr

choroby

– szczególnie przy gorączce, biegunkach i wymiotach należy ją

dostarczać w większych ilościach.

Lemoniada Arbuzowa

SKŁADNIKI

- 1 kg miąższu z arbuza
- 4 limonki
- 3-4 łyżki cukru trzcinowego (do smaku)
- 3 szklanki wody

- garść listków mięty
- garść listków melisy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Usuń pestki z arbuza. Miąższ z arbuza oraz kilka listków mięty i melisy zblenduj, dodaj cukier i ponownie krótko zmiksuj. Następnie dodaj 3 szklanki wody i sok wyciśnięty z 2 limonek. Wszystko wymieszaj. Pozostałe 2 limonki pokrój w cząstki. Do lemoniady dodaj kawałki limonki oraz resztę liści melisy i mięty. Odstaw do lodówki lub dodaj kostki lodu. Smacznego!

Przygotował student I roku dietetyki

Źródła: <http://www.eurodesk.pl/eurokalendarz/swiatowy-dzien-wody>
https://ekoagora.pl/octo_eco-czyli-osiem-sposobow-codziennie-szanowanie-wody/
<https://zywienie.abczdrowie.pl/co-daje-picie-wody> <http://atelier.intermarche.pl/polaczeniesmako>
[we/lemoniada-arbuzowa](http://www.eurodesk.pl/eurokalendarz/swiatowy-dzien-wody)