

Október:

10.01. : „Egy nap az egészségért” – gyümölcsnap: Gyümölcssalátát készítettünk



10.21. : „Tök jó nap”: Tökfaragás és teremdekorálás





Aqua Challenge – Egy hónapig tartó vízkihíváson való részvétel.

Csatlakozz a kihíváshoz! [facebook.com/merokanal.hu](https://facebook.com/merokanal.hu)

# AQVA challenge

október 1–31.

**Az emberi test nagy része víz.**

75–80%  
60–70%  
55–60%  
45–50%

**Napi folyadékszükséglet** 1 pohár = 2,5 dl

csecsemő	gyerek	felőtt	idős
3–3,5 pohár	6–10 pohár	8–12 pohár	8–12 pohár

### Ha nem ittál eleget, jelez a szervezet

- ▶ fejfájás
- ▶ nehezebb koncentráció
- ▶ fáradtság
- ▶ szédülés
- ▶ sötétebb vizelet
- ▶ szájszárazság

### Megszomjazztál? Vízet igyál!

A víz a legjobb szomjoltó.  
Nem hizlal és nem károsítja a fogakat.

OGYÉI Országos Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Hivatal  
EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERISÉGE