ČETVRTAK - 2. 4. 2020. – 3.r OŠDTHK

SR - Voda - najzdravije piće

\*Što najčešće piješ tijekom dana?

\*Prouči sastojke sokova, aromatizirane vode (vode s okusom) i obične vode (podatke možeš naći na naljepnicama koje se nalaze na bocama ovih proizvoda ili na internetu).

\*Razgovaraj s ukućanima: Jesu li šećeri i bojila zdrave namirnice? Koje od ovih pića nema niti jedan navedeni sastojak? Koje piće je najzdravije piti?

\*Smijemo piti samo čistu, zdravstveno ispravnu vodu. Potrebno ti je 5 do 8 čaša vode dnevno.

\*Nazdravi čašom najzdravijeg pića - VODE.