

VÜCUT, TERLEME, NEFES, İDRAR VE  
BAĞIRSAK  
HAREKETLERİ İLE SU KAYBEDER.  
HER GÜN YEME  
VE İÇME FAALİYETLERİYLE  
KAYBOLAN  
SUYUN YERİNE KONMASI GEREKİR.  
AMERİKAN SAĞLIK  
ENSTİTÜSÜ'NÜN TESPİTİNE GÖRE  
YETİŞKİN BİR ERKEK GÜNDE 3  
LİTRE (~13 BARDAK), YETİŞKİN  
BİR KADIN İSE 2,2 LİTRE (~9  
BARDAK) SUYA İHTİYAÇ  
DUYMAKTADIR. ÇOCUKLAR İÇİN BU  
ORAN YAŞ ARALIĞINA BAĞLI  
OLARAK 1,5-2 LT  
ARASINDA DEĞİŞMEKTEDİR.



*Sağlıklı  
Beslen*

# Dersler senin için önemliyse..

Akşam yemeđi sabah  
kahvaltısı ile arasında  
hemen

hemen 10-12 saat  
geçmektedir. Vücudumuz  
uyku esnasında vücutta  
bulunan

besinlerin tümünü kullanır.

Kahvaltının büyüme  
çađındaki çocuklarda,  
günlük

tüketmesi gereken enerji  
ve besin gereksinimine  
katkısında yanında okul  
başarısına da katkısı  
bulunmaktadır.



# Kahvaltı yap, enerji kap!

Kahvaltı günün ilk öğünü olmakla  
beraber beyne enerji  
vererek zinde kalmasını da sağlar.  
Aynı zamanda yeni bir güne kahvaltı  
yaparak  
başlamak çocukların gün içindeki  
konsantrasyonlarını arttırmakta ve  
belleđi  
güçlendirmektedir.