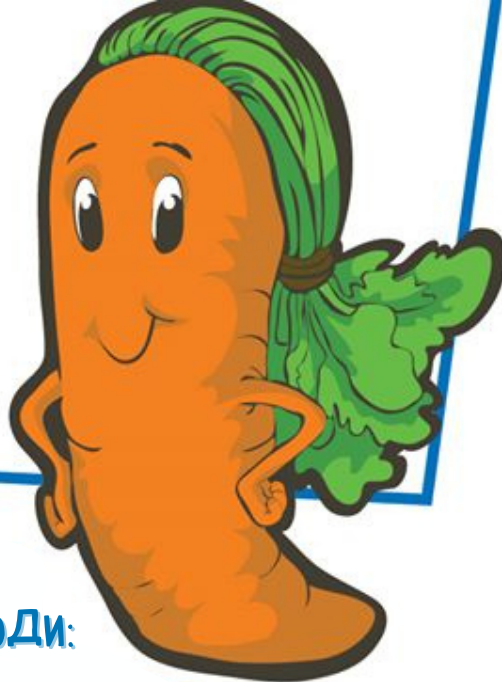


Щоденник підтримки водного балансу

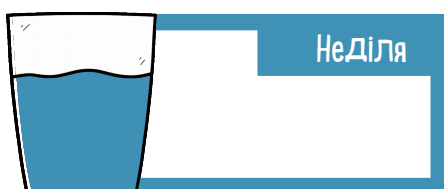
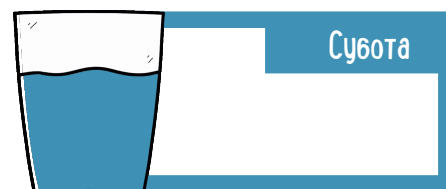
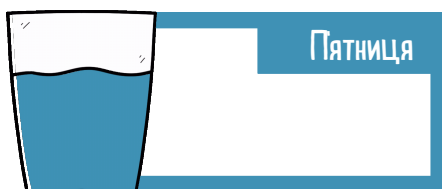
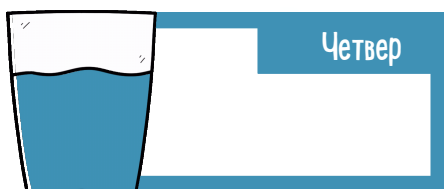
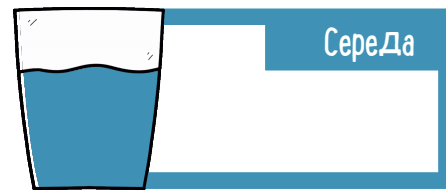
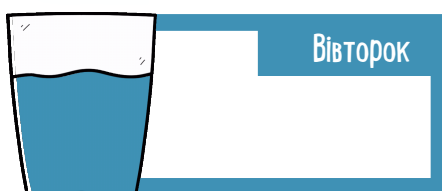
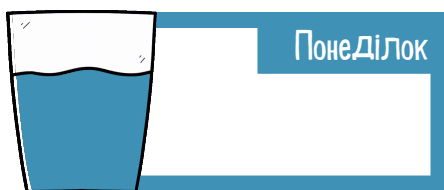


Загальні рекомендації щодо денної норми води:

- діти 4-8 років – 5 склянок;
- діти 9-13 років – 7-8 склянок;
- 14 і більше – від 8 до 11 склянок.

Цю норму можна отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів: овочів, фруктів, супів тощо.

Фіксуй кожну скляночку!



NESTLÉ
ЗДОРОВІ ДІТИ


Абетка
Харчування®
ІМО ПРАВИЛЬНО!