



»ZDRAVA« OSVEŽILNA NAPITKA

ČLOVEŠKO TELO in TEKOČINA

Vsa živa bitja za življenje potrebujemo vodo, saj je voda naša osnovna sestavina.

Človeško telo potrebuje vsaj dva litra vode dnevno, ob naporih tudi več. Voda krepi telo, poživlja duha in pomaga vzdrževati telesno težo.

Z vodo se najboljše in najhitreje odžejamo. Če smo ustrezno hidrirani se tudi laže učimo, osredotočimo na delo, ipd.

Kadar si vseeno zaželimo odžejati z drugim brezalkoholnim napitkom, nam zdravstveni strokovnjaki priporočajo, da vsebuje čim manj sladkorja (najboljše nič) in da ni gaziran (»z mehurčki«).

Za današnji dan dejavnosti smo pripravili dva predloga »zdravih« napitkov, ki jih lahko pripraviš sam:

LIMONADA Z METO

- limone
- voda
- sveži metini lističi
- sladkor po okusu (ali še boljše med)

Priprava

Limone prerežeš na polovico in jih stisneš. Limonin sok preliješ v večji vrč ali posodo in zaliješ z vodo. Dodaš sveže metine lističe. V kolikor je limonada prekisla dodaš sladkor po okusu. Postrežeš ohlajeno.

ENERGETSKI NAPITEK

- šipkov čaj
- magnezijeva tableta
- ščepec soli

Priprava

Skuhaš šipkov čaj. Za 2dcl čaja ustreza 1 magnezijeva šumeča tabletk in ščepec soli. Piješ ohlajenega. Napitek se prileže po 20 minutah intenzivne telovadbe (npr. tek) ali po intenzivnem delu.

Na zdravje!