

# Ako sa pije na zdravie

Najlepšia voda je priamo z prameňa. Bratislavčania získavajú pitnú vodu z podzemných zdrojov ostrova Sihot'. Obsahuje málo minerálnych látok. V obchode si môžeme kúpiť rôzne druhy balených vôd – dojčenskú vodu, pramenité, minerálne vody tiché, jemne perlivé, perlivé.

V triede **2. A** sme si urobili **ochutnávku minerálnych vôd**, ktoré sa od seba odlišovali svojím zložením i miestom výskytu. Na desiatu si deti mali priniesť len zdravé vody. V ten deň diskutovali o potrebe dodržiavania pitného režimu, chutnali, porovnávali a vyhodnocovali. Najmenej im chutili perlivé vody s vyšším obsahom oxidu uhličitého, Sulinka a Gemerka, asi preto, že trocha dráždia žalúdok. **Najviac im chutila Mitická tichá, Rajec neperlivá a Budiš jemne perlivá.** Pre naše telo sú vhodné minerálne vody, ktoré svojím zložením sa približujú k hodnotám minerálnych látok v krvi, majú vyvážený pomer vápnika a horčíka, nízky obsah sodíka. Deti sa dozvedeli, že liečivé minerálne vody síce pomáhajú liečiť konkrétne choroby, ale kvôli vysokému obsahu niektorých minerálov nie sú vhodné na každodenné pitie.

Deti vyjadrili dobrú vôľu a priklonili sa **k obmedzeniu obľúbených sladených nápojov**, ktoré zaťažujú žalúdok, zvyšujú kazivosť zúbkov, prispievajú k obezite a iným chorobám v dôsledku nadmernej konzumácii cukru. Na desiatu si budú nosiť **zdravé vody, džúsy z čerstvého ovocia, zeleninové šťavy, prípadne bylinkové a ovocné čaje.**

Zhodli sme sa, že budeme piť zdravú vodu počas celého dňa, nie iba vtedy, keď pocítujeme smäd.

Mgr. Z. Macudzinská