



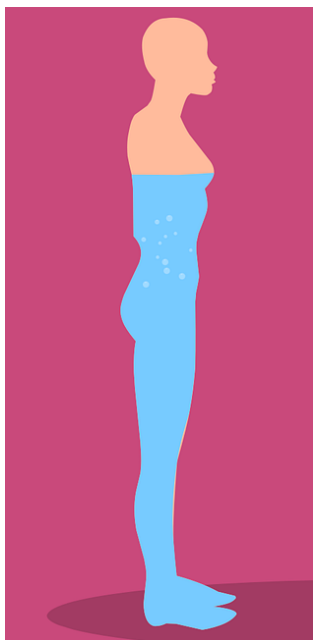
Ar viską žinome apie vandenį?

Kodėl vanduo yra reikalingas?



Vanduo yra reikalingas, kad būtume gyvi.
Vanduo taip pat reikalingas,
kad būtume sveiki.

Kodėl vanduo svarbus mūsų sveikatai?



Žmogaus kūne yra daug vandens.

Vanduo svarbus todėl, kad:

- Vanduo padeda mums būti sveikiems.
- Vanduo padeda virškinti maistą.
- Vanduo mums padeda, kai yra labai karšta.



Kai yra karšta, ant mūsų kūno pasidaro prakaitas.
Prakaitas pasidaro iš vandens.
Prakaitas atšaldo mūsų kūną,
todėl mums nebūna per karšta.

Kas atsitinka, jeigu mums trūksta vandens?

Jeigu trūksta vandens:



- Gali pablogėti mūsų atmintis. Tai reiškia, kad mes galime greitai pamiršti dalykus.

- Mes galime sunkiai judėti.
- Mums gali skaudėti galvą.



- Mes galime pradėti vemti.



Jeigu trūksta daug vandens, žmogui pakyla temperatūra.

Jeigu trūksta labai daug vandens, žmogus gali mirti.



Vanduo iš čiaupo

Kokį vandenį geriausia gerti?

Vandenį geriausia gerti iš žinomų vietų.
Kasdien geriausia gerti
paprastą vandenį iš čiaupo.



Kai yra karšta,
galima gerti truputį
mineralinio vandens.

Mineralinio vandens galima
nusipirkti parduotuvėje.

Kiek vandens reikia išgerti per dieną?



Gydytojai pataria per dieną išgerti apie 8 stiklines vandens.

Kaip žinoti, ar aš išgeriu pakankamai vandens?

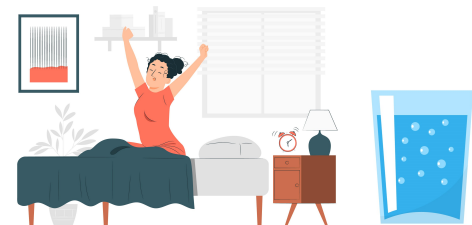
Man užtenka vandens, jeigu:

- Aš jaučiuosi gerai.
- Mano sveikata yra gera.
- Mano šlapimo spalva yra šviesiai geltona.

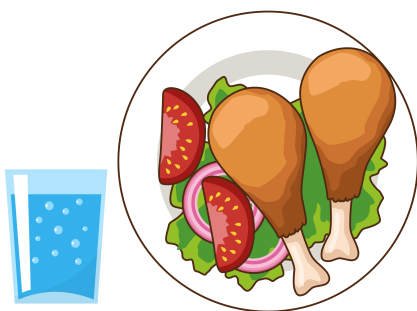


Kaip vandens kasdien išgerti daugiau?

Jeigu norite pradėti vandens gerti daugiau, paklauskite šių patarimų:



- Kai tik atsikeliate, išgerkite stiklinę vandens.



- Išgerkite stiklinę vandens prieš valgį.



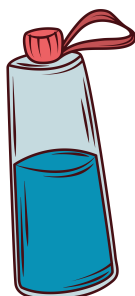
- Gerkite po nedaug vandens visą dieną



- Iš pradžių per dieną išgerkite 4 stiklines vandens.



- Po kelių dienų pradėkite gerti daugiau vandens.



- Laikykite vandenį šalia savęs, kad galėtumėte dažnai atsigerti.



- Į vandenį galite įdėti vaisių.

Vanduo su vaisiais bus skanesnis.



- Valgykite daug vaisių ir daržovių, nes jie turi daug vandens.

Tekstą į lengvai suprantamą kalbą vertė Inga Daraškienė ir Justina Bružaitė-Liseckienė.

Tekstą išbandė Vilma Baškytė ir Inga Olševskytė.

Tekstą išbandyti padėjo Miglė Baltrūnaitė.

Paveiksėliai iš:

<https://pixabay.com>

<https://www.freepik.com>

www.vecteezy.com

Tekstas parengtas projekto „Lengvai suprantamos kalbos populiarinimas socialinei įtraukčiai skatinti (Promoting Easy-to-Read Language for Social Inclusion – PERLSI)“ metu.

Projekto numeris: 2020-1-LV01-KA204-077527

Projektas vykdytas nuo 2020-10-01 iki 2022-10-01

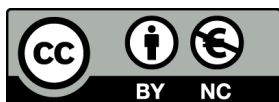
Projekto partneriai:

Latvijos universiteto Taikomosios kalbotyros centras (Latvija), „The Easy-to-Read Agency“ (Latvija), „Zavod RISA“ (RISA Institutas, Bendrojo, funkcinio ir kultūrinio raštingumo centras, Slovėnija), Informacijos kaupimo ir sklaidos centras (IKSC, Lietuva), Vilniaus universiteto Taikomosios kalbotyros institutas



**Co-funded by
the European Union**

Šis dokumentas parengtas Europos komisijos užsakymu, tačiau atspindi tik autorių požiūrį ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą.



Šį tekstą galite naudoti pagal „Creative Commons“ Priskyrimo-Nekomercinio naudojimo

Viešąją licenciją: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.lt>