



Opracowano w ramach:

- VI Etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zadanie nr 3.ZS.12 pt.: Stan nawodnienia a zaburzenia odporności wśród funkcjonariuszy wybranych służb mundurowych.
Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.
- Działalności statutowej (2021-2022) na podstawie wyników zadania badawczego finansowanego przez Ministerstwo Edukacji i Nauki z subwencji ze środków finansowych na utrzymanie i rozwój potencjału dydaktycznego i badawczego. Zadanie nr IV-38 pt.: Ocena stanu nawodnienia pracowników wykonujących pracę w różnych środowiskach cieplnych – badanie pilotażowe.

WODA

DOBRYM PRZYJACIELEM STRAŻAKA

Po pierwsze pomaga gasić pożary i „schładza” otoczenie

Po drugie:

- Poprawia odporność organizmu
- Korzystnie wpływa na układ krążenia i termoregulację organizmu
- Zmniejsza ryzyko urazów
- Poprawia wydolność fizyczną i funkcje poznawcze.



**JEŚLI
NIE WIESZ
CO WYBRAĆ
- WYBIERZ
WODĘ !**

CZĘSTOŚĆ SPOŻYCIA RÓŻNYCH NAPOJÓW

**OGRANICZ SPOŻYCIE
DO KILKU RAZY
W MIESIĄCU**

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

- Działają przede wszystkim pobudzająco na organizm.
- Nie należy spożywać ich w celu ugaszenia pragnienia.



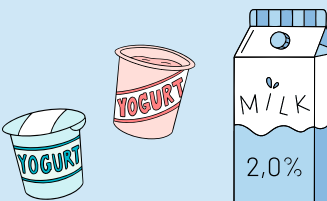
SŁODZONE NAPOJE GAZOWANE, w tym typu „light”

- Słodzone napoje wykazują negatywny wpływ na zdrowie (zwiększają ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości).
- Napoje gazowane słodzone substancjami słodzącymi (słodzikami) (tzw. „light”) są niskokaloryczne, ale zawierają słodziki, których nie należy spożywać w zbyt dużej ilości.

**SPOŻYWAJ
W UMIARKOWANEJ ILOŚCI
1-4 RAZY NA DOBĘ**

KAWA & HERBATA

- Kawa spożywana w ilości 1 - 4 filiżanki na dobę może być elementem prozdrowotnej diety.
- Wybieraj kawę lub herbatę bez cukru i słodkich syropów.



MLEKO & NAPOJE MLECZNE

- Spożywaj przynajmniej 2 duże szklanki mleka (lub kefiru/jogurtu) o niskiej (1,5-2%) zawartości tłuszczu.

SOKI OWOCOWE & WARZYNNE

- 1 szklanka soku może stanowić 1 porcję owoców/warzyw.
- Wybieraj soki 100%, a nie nektary!

NAPOJE IZOTONICZNE

- Spożywaj podczas intensywnego, trwającego ponad 1h, wysiłku fizycznego.

**SPOŻYWAJ
REGULARNIE
KILKA RAZY NA DOBĘ**

WODA

- **Napój nr 1 w diecie!**
- Woda bez dodatków nie dostarcza kalorii.
- Wpływa korzystnie na zdrowie.
- Wybieraj wodę kierując się swoimi preferencjami i zawartością składników mineralnych (nie każda woda jest dla każdego).

