

CHE SETE!

Il nostro corpo contiene molta acqua ma ne **elimina** anche molta, soprattutto facendo pipì e sudando. Per questo **abbiamo bisogno di bere** regolarmente, proprio come una piantina.

Quanta acqua ci serve quotidianamente?

Un bambino della tua età deve introdurre nel proprio corpo circa **un litro e un bicchiere** di acqua al giorno: una **metà** di quest'acqua **proviene da ciò che si beve**, mentre l'altra metà deriva dal cibo. Infatti, ciò che hai scoperto a proposito di frutta e verdura vale anche per tutti gli altri cibi, i quali possono contenere piccole o grandi quantità di acqua.



- 1 E tu **che cosa e quanto bevi** ogni giorno? **È sufficiente?** Compila il "diario giornaliero della sete" registrando i dati nella tabella. Misura ciò che bevi usando sempre lo stesso bicchiere.

	Che cosa bevo	Quanto bevo
Durante la mattinata		☐ bicchieri
A pranzo		☐ bicchieri
Nel pomeriggio		☐ bicchieri
A cena		☐ bicchieri
Dopo cena		☐ bicchieri
		☐ bicchieri totali