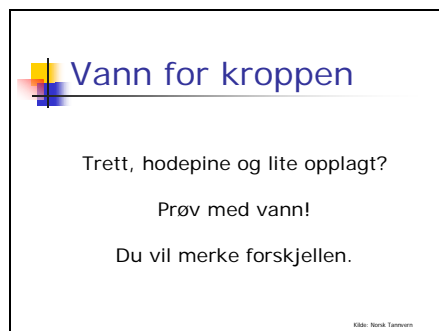


Lysbilde 1



Lysbilde 2



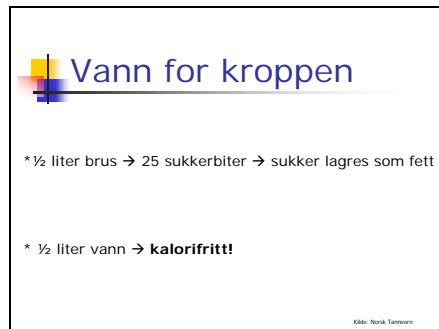
Utdypende tekst:

Et av de første tegnene på at du er dehydrert er at du blir trett og uopplagt.

Noen ganger reagerer vi på denne trettheten ved å ta en kopp kaffe/te – og siden kaffe/te er vanndrivende, gjør vi dermed det motsatte av hva vi burde.

**IKKE ERSTATT VANN MED ANNEN VÆSKE**

Lysbilde 3



Lysbilde 4



Utdypende tekst:

Vann fører oksygen og næring til cellene, løser opp vitaminer og mineraler, slik at de blir tilgjengelige for kroppen.

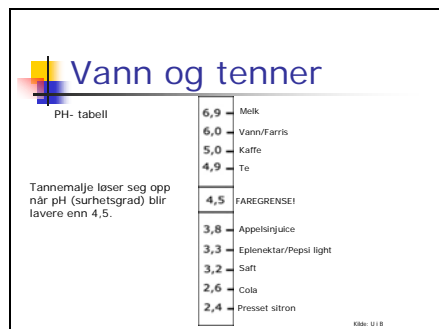
Vi taper vann hele døgnet.

Vi trenger tilførsel av ca 2 liter vann hver dag for å fungere optimalt.

Lysbilde 5



Lysbilde 6



Utdypende tekst:

Tannpuss rett etter inntak av sure drikker og etter oppkast/sure oppstøt, forverrer syreskaden.

Under syrepåvirkning blir tannemaljen myk, og tannpussen vil derfor bli en ekstra belastning.

Et godt råd er å drikke/skylle med vann etter inntak av sure drikker og etter oppkast.

Vent med tannpuss i minst 30 minutter.

OBS! Fruktjuice nøytraliseres sakte i munnen og er derfor mer skadelig for tannemaljen enn det pH-skalaen kan gi inntrykk av. Unngå fruktjuice som tørstedrikk.

Lysbilde 7



## Vann og miljø

Tilgang på rent vann og akseptable sanitære forhold er en forutsetning for god helse.

I følge Verdens Helseorganisasjon (WHO) er helsefarlig vann og dårlige sanitærforhold årsak til ca. 80% av alle sykdomstilfeller i verden.

**RENT VANN BØR VÆRE EN MENNESKERETT!**

Kilde: fn.no/vann, 2003

Lysbilde 8



## Vann og miljø

I Norge sørger 2900 rensesanlegg for at avløpsvannet renses før det slippes ut i elver, innsjøer og kystvann.

Mange steder i verden finnes det ikke rensesanlegg. Dermed spres sykdommer som det siste tiåret har tatt livet av flere barn enn det totale antallet drepte mennesker i væpnede konflikter siden andre verdenskrig.

Kilde: fn.no/vann, 2003

Lysbilde 9



## Vann og miljø

1/6 av verdens befolkning har ikke rent vann

I Norge kan vi drikke rent vann rett fra springen uten å måtte tenke på om det er helsefarlig

Kilde: fn.no/vann, 2003

Lysbilde 10




## Vann og miljø

Visste du at...

- En person i u-land bruker i gjennomsnitt 10 liter vann om dagen
- En nordmann bruker 170 liter om dagen!

Lysbilde 11



## Vann

Pris per liter **flaskevann** opptil 40kr

Pris per liter **springvann** 1 øre

Kilde: Trondheim kommune, Trondheim bynett

Lysbilde 12



## Vann og miljø

Afrikanske og asiatiske kvinner går i gjennomsnitt **6km** hver dag for å hente vann.

Hvor langt går **du**?

Kilde: Børnerven 2003

Lysbilde 13



**Vann og trening**

- \* 1% væsketap gir 10% prestasjonstap
- \* 2% væsketap gir 20% prestasjonstap

**VANN VIL ØKE DIN PRESTASJONSEVNE!**

Kilde: "Mat og prestasjon" Kostrådutvalget for idrettsutøvere, 51 år, Av. For ernæring og fysikk, Oslo 02

Utdypende tekst:

Tørstefølelsen oppstår lenge etter at du egentlig burde ha drukket vann.  
Du føler deg også utørst før kroppen har fått nok vann.

Lysbilde 14



**Vann og trening**

- \* Du føler tørste først etter 2% væsketap
- \* Det tilsvarer væskemangel på 1-2 liter vann

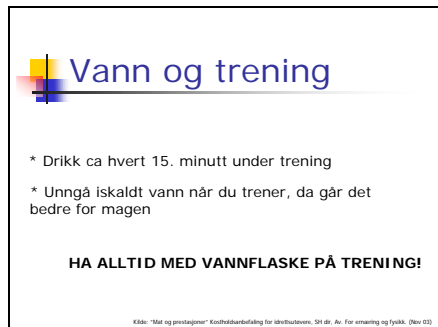
**DRIKK DERFOR VANN FØR DU ER TØRST!**

Kilde: "Mat og prestasjon" Kostrådutvalget for idrettsutøvere, 51 år, Av. For ernæring og fysikk, Oslo 02

Utdypende tekst:

Du trenger mer vann i varmt og fuktig vær, og med økende fysisk aktivitet

Lysbilde 15



**Vann og trening**

- \* Drikk ca hvert 15. minutt under trening
- \* Unngå iskaldt vann når du trener, da går det bedre for magen

**HA ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING!**

Kilde: "Mat og prestasjon" Kostrådutvalget for idrettsutøvere, 51 år, Av. For ernæring og fysikk, Oslo 02

Lysbilde 16

## Hvorfor drikke vann?

Skjønnhetsmiddel for hud og hår →

← Forbygger hodepine. Øker konsentrasjonsevnen

**BILLIG!**

← Er kalorifritt

Transporterer avfallsstoffer (søppel) ut av kroppen →

← God fordøyelse

← Bra for negler

Transporterer næringsstoffer rundt i kroppen →

← Økt yteevne

70% av kroppen består av vann. Myster du mer enn 20%, dør du!

**MAT OG DRIKKE ER KROPPENS BENSIN!**

Lysbilde 17

[www.stfk.no](http://www.stfk.no)