****ПАМЯТКА****

 ***«КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ»***

● Чтобы утолить жажду, не следует потреблять жидкость в чрезмерных количествах.

● Пить нужно не торопясь, небольшими глотками, некоторое время задерживая воду во рту, а не прогла-тывать сразу, чтобы выпитая вода лучше удерживалась в организме.

● Для утоления жажды можно использовать щелочные минеральные воды или слегка подсоленную воду.

● Лучше утолять жажду, выпивая через 15-20 минут по несколько глотков воды.

● Вода для питья должна быть чистой. Если нет уве-ренности в чистоте воды, желательно использовать фильтры.

● Можно замораживать воду, но так, чтобы в лёд превращалась только поло-вина воды. Воду, которая не замёрзла, выливают, в ней остается много вредных примесей. А воду из льда можно использовать для питья.

**ПАМЯТКА**

 ***«КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ»***

● Чтобы утолить жажду, не следует потреблять жидкость в чрезмерных количествах.

● Пить нужно не торопясь, небольшими глотками, некоторое время задерживая воду во рту, а не прогла-тывать сразу, чтобы выпитая вода лучше удерживалась в организме.

● Для утоления жажды можно использовать щелочные минеральные воды или слегка подсоленную воду.

● Лучше утолять жажду, выпивая через 15-20 минут по несколько глотков воды.

● Вода для питья должна быть чистой. Если нет уве-ренности в чистоте воды, желательно использовать фильтры.

● Можно замораживать воду, но так, чтобы в лёд превращалась только поло-вина воды. Воду, которая не замёрзла, выливают, в ней остается много вредных примесей. А воду из льда можно использовать для питья.