

3 info			
denně vymočíme až 3 litry vody	během dne odejdou z těla asi 3 l		
jíme pravidelně po 3 - 4 hod.	jíme pravidelně po 3 - 4 hod.	jíme pravidelně po 3 - 4 hod.	jíme pravidelně po 3 - 4 hod.
jíme pravidelně po 3 - 4 hod.			
vypít denně alespoň 2 litry vody	doporučení vypít 2 litry denně	vypít alespoň 2 litry vody denně	vypít alespoň 2 litry vody denně
vypít alespoň 2 litry vody denně			
v ledvinách vzniká moč	v ledvinách vzniká moč	v ledvinách vzniká moč	v ledvinách vzniká moč
z živin v potravě získáváme energii	z živin získáváme energii	z živin získáváme energii	z potravy získáváme energii
z živin v potravě získáváme energii			
správný chod vyluč. sous.zajišťuje dostatečný příjem tekutin	musíme mít dostatečný příjem tekutin	správný chod vyluč. soust. zajišťuje dostatečný příjem tekutin	musíme pít dostatečné množství tekutin
pokud je příjem vyšší - tloustneme	správné uložení potravin		
potraviny uchováváme za určit. pod.			
strava by měla obsah.: cukry,tuky, bílk	strava by měla obsah.:cu., tuky, bílk	strava by měla obsah.: cu., tuky, bílk	strava by měla obsahovat všech.ž.
máme dvě ledviny	máme dvě ledviny	ledviny jsou párový orgán	ledviny jsou párový orgán
máme močový měchýř			
hmotnost člov. je až ze 75% tvoř. vod.	hmot. člov. je až ze 75% tvoř. vod.		
chráníme si vyluč. soustavu			
neděláme si příliš velké zásoby	neděláme si příliš velké zásoby		
nejíme potr. s prošlou záruč. dobou	nejíme prošlé potraviny		
potravinám škodí příliš velké teplo			
nesmí chybět vitamíny a miner. látky	nesmí chybět vitamíny a miner. l.		
vyluč. odpad. látek zajišť. vyluč. s.			
neprodávat ledviny na černém trhu	neprodávat ledviny		
nejlepší je jíst zdravé jídlo			
bez jídla umřeme			
při sportu musíme víc pít			
ledviny mají fazolovitý tvar			
v lid. těle vznikají odpad. látky	v lid. těle vznikají odpad. látky		

Kontrolujeme skladované potraviny

