



## Projekt: Wodę pić – zdrowym być!

Cel projektu składa się z dwóch aspektów: pierwszym jest kształtowanie zdrowego nawyku picia wody a drugim ochrona środowiska poprzez redukcję odpadów plastikowych.

Jako fundacja przekazujemy do użytkowania dystrybutor podłączony do sieci wodociągowej, wyposażony w filtry. W ten sposób każde dziecko będzie miało nieograniczony dostęp do wody pitnej.

Projekt pilotażowy w ZSP w Rudnie był sukcesem. Z przeprowadzonej ankiety wynikało, że dzięki instalacji dystrybutora oraz przeprowadzeniu zajęć dydaktycznych szerzących wiedzę na temat pozytywnego wpływu wody na nasz organizm dzieci i rodzice zaczęli sięgać częściej po wodę.

**Liczymy na Państwa wsparcie w realizacji projektu!**

## Dystrybutor

Dzięki zamontowaniu urządzeń filtrujących wodę wpływamy na jej jakość, smak i nieograniczony dostęp. Przyniamy się do walki z otyłością oraz angażujemy się w promowanie zdrowego trybu życia i kształtowaniu dobrego nawyku częstego picia wody wśród uczniów i przedszkolaków. Kiedy nauczymy nasze dzieci picia wody wyeliminujemy potrzebę kupowania napojów kolorowych, które są niezdrowe, wysokosłodzone, wysokopretworzone



## Dlaczego woda?

Woda nie zawiera sztucznych barwników, konserwantów i aromatów. Nie ma też w swoim składzie cukru, będącego – między innymi – przyczyną otyłości i główną pożywką dla bakterii powodujących próchnicę. Naturalna woda idealnie gasi pragnienie, a dobrze nawodniony organizm sprawnie wydalą na zewnątrz toksyny, znacznie lepiej radząc sobie z bakteriami czy wirusami.



## Czy wiesz, że woda...

- przenosi tlen do komórek umożliwiając zachowanie ich struktury,
- jest przenośnikiem cennych witamin oraz składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego działania komórek, tkanek i organów,
- nawilża oczy, usta i nos zapewniając ich prawidłowe funkcjonowanie,
- odgrywa ważną rolę w regulowaniu temperatury ciała – ochładza organizm, gdy jest gorąco i chroni go przed zimą,
- przepłukuje nerki, usuwając toksyny z organizmu,
- pozwala utrzymać elektrolity w równowadze,
- pomaga zachować na stałym poziomie objętość krwi, co pozwala na zachowanie energii,
- nawodniony organizm lepiej funkcjonuje, ma większą zdolność koncentracji i szybszy czas reakcji,

Organizacje zdrowotne zalecają, aby dzieci nie spożywały więcej niż 12 g (3 łyżeczek) cukru dziennie.



Przykładowa ilość cukru w popularnych dla dzieci napojach:

Tymbark 200 ml: 30,9 g cukru = **8** łyżeczek cukru

Kubuś 300 ml: 33 g cukru = **8** łyżeczek cukru

Kubuś play 400 ml: 38 g cukru = **9½** łyżeczek cukru

Nestea 500 ml: 22 g cukru = **5½** łyżeczek cukru

Woda smakowa 500 ml: 28 g cukru = **7** łyżeczek cukru

**WODA = 0g CUKRU!!!**

## Skutki przekraczania normy spożycia cukru przez dzieci:

- nadpobudliwość ruchowa
- cukrzyca
- otyłość
- obniżony iloraz inteligencji

**Wspieraj swoje dziecko w picie wody – daj dobry przykład**

## Kim jesteśmy?

Fundacja **UNIKUM** powstała w lipcu 2019 w Rudnie. Naszym celem jest działanie lokalne na rzecz osób chorujących na raka lub inne choroby przewlekłe oraz szeroko pojęta profilaktyka.

Zdrowy tryb życia nie musi być związany z wyrzeczeniami i wielkim wysiłkiem.

Dzięki organizowaniu różnych warsztatów, eventów i prelekcji mamy zamiar pokonywać bariery.

Więcej informacji o Fundacji UNIKUM:  
[www.fundacjaunikum.eu](http://www.fundacjaunikum.eu)

Podoba Ci się co robimy? Wesprzyj nas  
<https://www.siepomaga.pl/unikum>