

PROFUNDIZACIÓN PPT



SLIDE 1:

Nestlé por Niños Saludables presenta... "La importancia del agua para la vida humana"



SLIDE 2:

Todos los seres humanos necesitamos agua para poder vivir, y bebemos agua potable.

¿Qué es el agua potable?

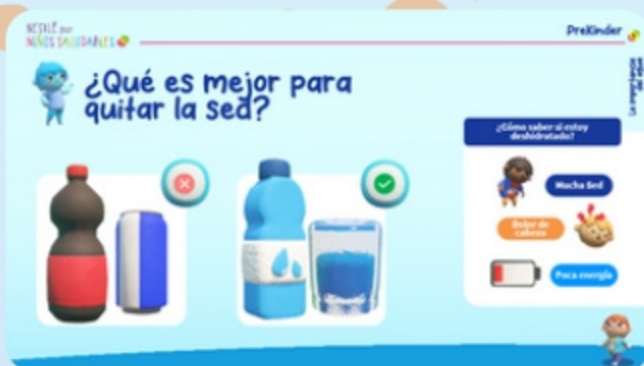
Es el agua segura para beber, porque es libre de parásitos y bacterias.

El agua potable no tiene color ni olor.

¿Cómo saber si estoy bien hidratado?

Observa el color de la orina, debe ser transparente o amarillo pálido muy clarita.

Si es amarillo oscuro debes beber más agua.



SLIDE 3:

¿Qué es mejor para quitar la sed?

Para quitar la sed lo mejor es beber agua, recuerda, los seres humanos bebemos agua potable, esta agua la encuentras directamente desde la llave.

Cuando sientas sed, evita tomar bebidas azucaradas o jugos dulces, estos no quitan la sed, y la cantidad de azúcar que contiene puede provocar caries, lo mejor para quitar la sed es beber agua.

¿Cómo saber que no estoy bien hidratado?

Tu cuerpo va a demostrar los siguientes síntomas.:

- Labios resacos
- La orina de color más oscuro
- Sentirás fatiga y cansancio
- Tendrás exceso de sed
- Y también puedes sentir dolor de cabeza

Para evitar estos malestares recuerda beber agua varias veces durante el día.

SLIDE 4:

¿En qué momento puedo hidratarme?

En cualquier momento del día:

- Puede ser en la mañana al despertar antes de levantarte
- Durante las comidas
- En el colegio, usando tu botella de agua reutilizable
- Cuando haces ejercicio, o cuando vas de paseo

Recuerda el superpoder del agua, el agua nos ayuda a mantener nuestro cuerpo hidratado, y para lograrlo, debemos beber al menos cuatro vasos de agua en el día.

Nestlé por Niños Saludables nos enseñó la importancia del agua para la vida humana.

Ahora te toca a ti, vamos a revisar, ¿Cuánto aprendiste sobre el superpoder del agua?

Recuerda, el super poder es mantener nuestro cuerpo hidratado ¡Revisemos lo que has aprendido



SLIDE 5-6: Evaluación

Escucha atentamente cada pregunta antes de responder.

¡Adelante, vamos a jugar!



¡Muy bien! Ya respondiste todas las preguntas, has aprendido la importancia del agua para la vida humana.