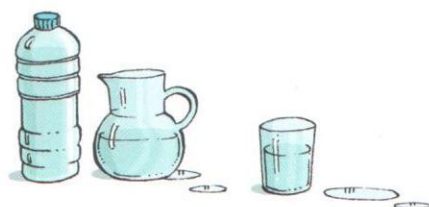
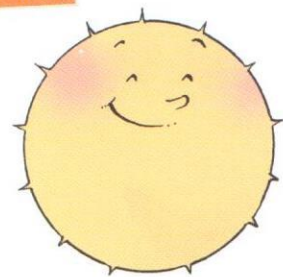


Tinc set!

Oi que quan fa calor o sues molt, t'agafa set?

És perquè el teu cos ha perdut molta aigua. Quan suem, fem pipí o fem caca, perdem aigua. Fins i tot en perdem una mica quan respirem!

I recuperem aigua bevent i també menjant.



L'aigua és molt important per al nostre cos.

Tots els éssers vius la necessitem per a funcionar bé.

Quan t'agafa set és molt important beure aigua, ja que necessitem tenir prou aigua al nostre cos perquè funcioni bé.

Si no, el cos es deshidrata: et pots trobar malament i fins i tot tenir rampes o desmaiar-te!



Quan s'està malalt també cal beure molta aigua. Si quan tens mal de panxa, vomites o tens diarrea, el teu cos necessita recuperar l'aigua que ha perdut. I també quan tens febre, ja que acostumem a suar més.