

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ - ΝΕΡΟ

1. Τι προσφέρει το νερό στον οργανισμό;

.....  
.....  
.....  
.....

2. Πόση ποσότητα νερού χρειαζόμαστε ημερησίως;

.....  
.....  
.....

3. Ο αθλητής ή ο σκληρά εργαζόμενος έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις σε νερό; Δικαιολογείστε την απάντησή σας.

.....  
.....  
.....  
.....

4. Άλλα υγρά (χυμοί, γάλα κ.λπ.) αντικαθιστούν το νερό;

.....  
.....  
.....