

## Kaj se zgodi s tekočino, ki jo zaužiješ?

Telo potrebuje približno dva do tri litre tekočine na dan; dobi jo s hrano in pijačo. Prav toliko pa je tudi izloči.

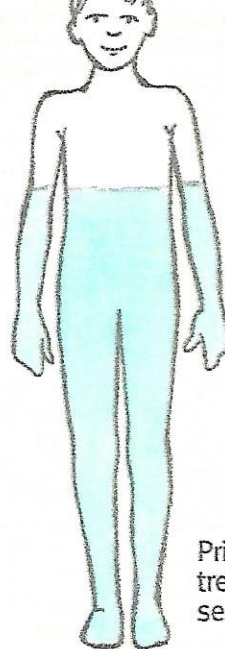


Več dni v preglednico zapisuj, koliko tekočine zaužiješ v enem dnevu in kolikokrat greš na stranišče.

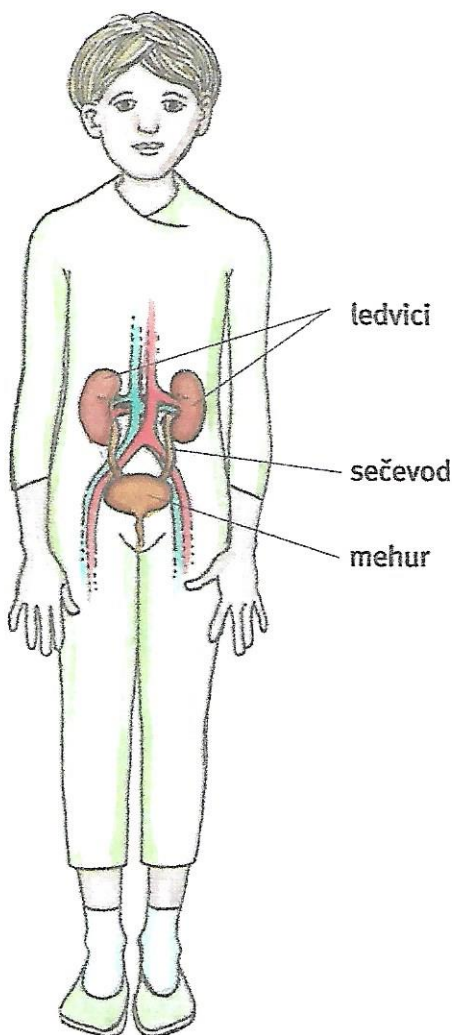
**Tekočina, ki jo izločimo prek ledvic, se imenuje seč ali urin.**

Pri zdravem človeku je rumene barve, čist in prozoren.

Vsebuje snovi, ki jih telo ne potrebuje in mu lahko celo škodijo.



Približno dve tretjini človeka sestavlja voda.



## Joj, kako se potim!

**Voda se iz telesa izloča tudi drugače.** Pri športni aktivnosti ali kadar nam je vroče, čutimo na koži drobne kapljice. Če jih poskusimo, lahko ugotovimo, da imajo poseben okus.



Kakšen okus ima pot? Kaj meniš, zakaj?

Pot je slan. Tak okus ima zaradi raztopljenih snovi, ki jih izloča telo. Voda in snovi, ki jih telo ne potrebuje, se izločajo skozi kožo s potenjem in prek ledvic z urinom. Izločeno tekočino je treba nadomestiti, saj telo le tako deluje nemoteno. Tvoji možgani ti to, da telo potrebuje vodo, povedo tako, da občutiš žejo.