



Drekkum vatn, verum hraust.
Byrjum snemma.
Vatn er besti drykkurinn fyrir börn.



OFÞYNGD OG
OFFITA EYKST Í EVRÓPU.

Í dag eru
60%
í ofþyngd eða
offitu.

Alþjóða
heilbrigðismála-
stofnunin (WHO)
spáir því að í sumum
löndum verði þessi tala

90%
árið
2030



OFFITA ER VANMETIN
OG MISTÚLKUÐ

75%
þeirra sem eru
of feitir upplifa
sjálfan sig aðeins
í ofþyngd.

1/4
Um fjórðungur
fólks áttar sig ekki á því
að offita getur leitt til
hjartasjúkdóma, sykursýki,
háþrýstings og
krabbameins.



FORVARNIR ERU LYKILATRIÐI OG ÆTTU AÐ
HEFJAST STRAX Í ÆSKU



DAGLEG NEYSLA Á EINNI
DÓS AF SYKRUÐUM DRYKK
ER TVÖFALT ÞAÐ MAGN
AF SYKRI SEM RÁÐLAGT
ER YFIR ÆVINA.

25%
1 af hverjum 4
börnum og unglingum
drekka minna af vatni
en þau þurfa.

HVERNIG GETUR ÞÚ DRUKKIÐ BETUR DREKKUM MEIRA VATN OG MINNI SYKUR



1. Byrjaðu og
endaðu daginn
á glasi af vatni
og drektu vatn í pásam
og frímínútum.



2. Drektu vatn
reglubundið yfir daginn
áður en þú finnur
fyrir þorsta.



3. Vatn getur
komið á óvart.
Prófaðu að setja sítrónu-
eða appelsínusneiðar út
í kalt og ferskt vatn,
eða myntulauf.
Kolsýrt vatn er einnig
frískandi.



4. Hafðu vatn við
höndina yfir daginn:
í töskunni, bílnum,
á skrifborðinu og náttborðinu.
Ekki vera feimin við að
standa upp og ganga að
krananum eða vatnsvélinni
til að fylla á flöskuna eða
bæta í glasið.



5. Ertu að drekka
nóg vatn?
Fylgstu með litnum á
þvagini og ef það er ljósleitt,
þá ertu að drekka nóg.



HEILSUBORG



FELAG FAGFÓLKS UM OFFITU



European Association for the Study of Obesity