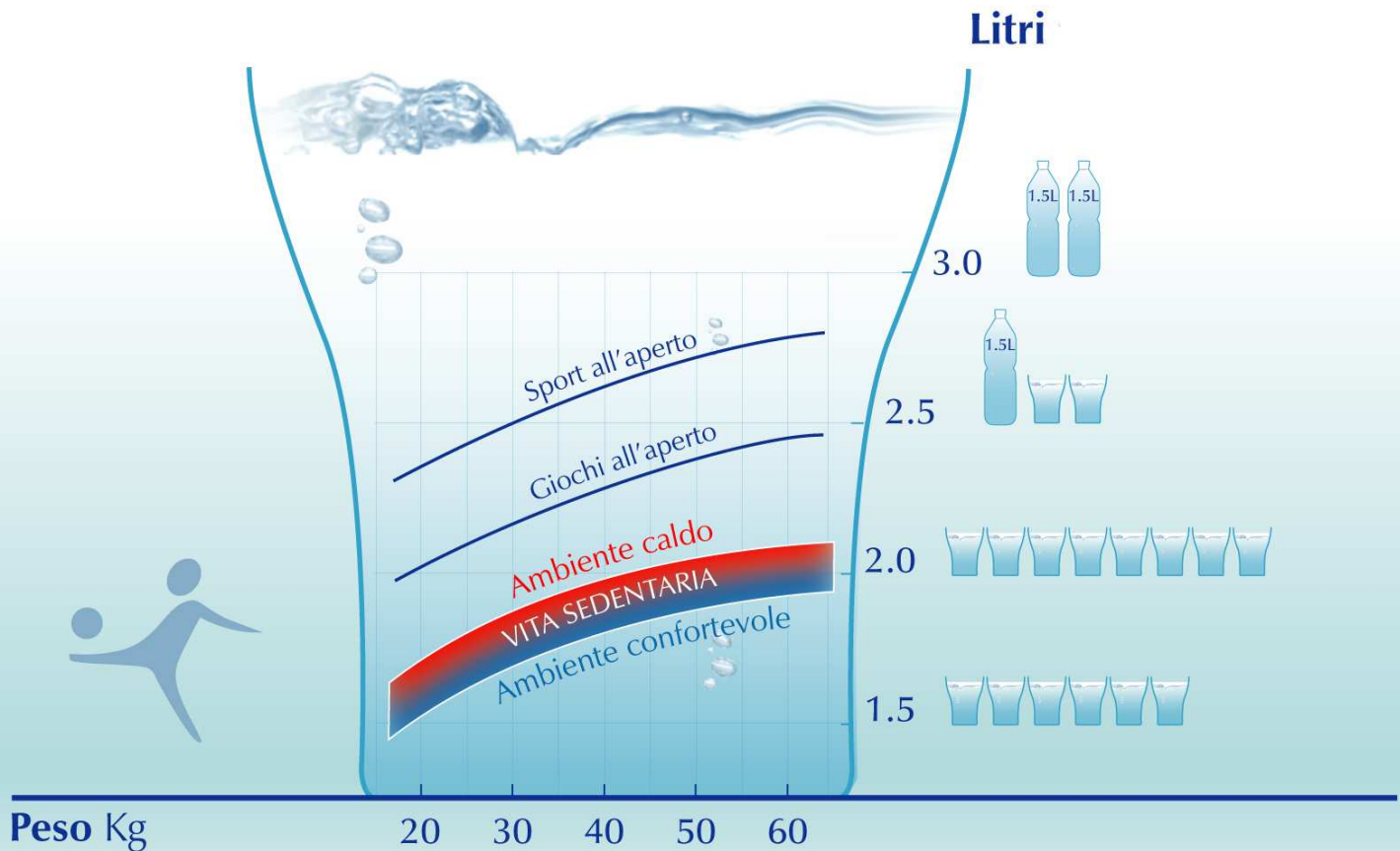




# Educazione all'idratazione

## Ragazzi 6-16 anni - Estate 2008

Le informazioni riportate sono puramente indicative per il calcolo della quantità di acqua da assumere quotidianamente per ottenere un buono stato di idratazione e si riferiscono a persone sane. I valori forniti non hanno carattere sanitario e non intendono sostituirsi alle indicazioni del vostro medico o dietista.



**Fonti:** • Linee Guida per una Sana alimentazione Italiana • Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione  
• Ministero delle Politiche Agricole e Forestali • Nelson, *Textbook of Pediatrics*, RE Behrman, VC Vaughan III, and WE Nelson

