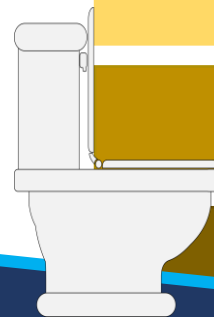
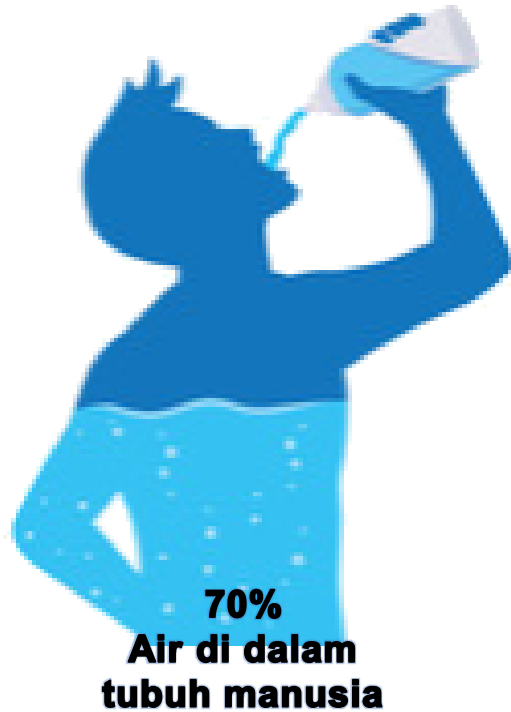


SUKATAN PENGAMBILAN AIR

YANG MENCUKUPI



CARA MENGENAL

WARNA AIR KENCING

Gunakan carta warna air kencing bagi **MENENTUKAN TAHAP HIDRASI** dan apa yang harus dilakukan untuk mengekalkan tahap normal dehidrasi

ANDA MELAKUKAN DENGAN BAIK



ANDA BAIK, TAPI PERLU MINUM SEDIKIT AIR



375 mL

MINUM 1/2 DARIPADA BOTOL AIR SEKARANG



750 mL

MINUM SATU BOTOL AIR SEKARANG



1.5 L

MINUM 2 BOTOL AIR SEKARANG



1.5 L
+
1.5 L

MANFAAT PENGAMBILAN AIR YANG CUKUP

1. Membantu memberikan tenaga kepada otot
2. Membentuk air liur
3. Menghantar oksigen ke seluruh badan
4. Mengawal suhu badan
5. Menjaga tulang agar sentiasa sehat
6. Melindungi otak, saraf dan tisu sensitif
7. Menjaga tekanan darah
8. Memudahkan saluran pernafasan