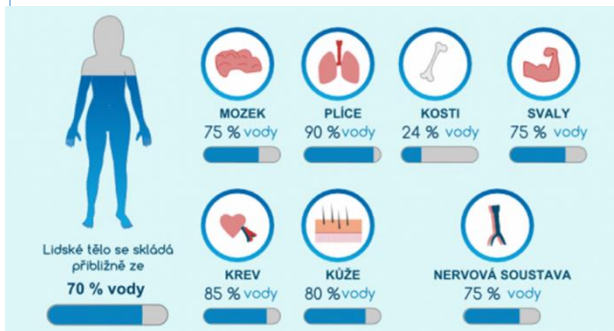


Text 1:

Význam vody pro lidský organismus

Lidské tělo obsahuje 60–70 % vody.

- S přibývajícím věkem se obsah vody v těle snižuje (u dětí 70 %, u seniorů 55 %).
- Muži mají vyšší obsah vody v těle oproti ženám.



Obr. 1

Veškerá voda v organismu se označuje jako celková tělesná voda:

- voda obsažená v buňkách ($\frac{2}{3}$),
- voda mimobuněčná ($\frac{1}{3}$; tkáňový mok, krev, míza, mozkomíšní mok, kloubní tekutina aj.).
- Voda v organismu vytváří podmínky pro chemické reakce, podílí se na udržování stálého vnitřního prostředí (homeostázy) a na regulaci tělesné teploty.

Přívod vody do organismu je nezbytný, vodu do organismu je nutné plynule doplňovat.

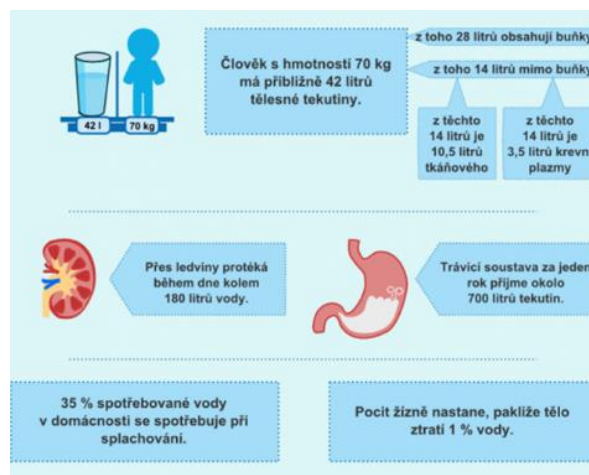
- Nápoje:** 1 200–1 500 ml/den
- Pevná strava:** 700–1 000 ml/den
- Metabolická voda:** 200–300 ml/den
- Příjem:** Σ 2 100–2 800 ml/den

Ztráta vody (výdej) z těla probíhá:

- Močením (ledviny):** 500–1 400 ml/den
- Výdechem (plíce):** 350 ml/den
- Pocením (kůže):** 250–700 ml/den
- Vyprazdňováním (stolice):** 150 ml/den
- Výdej:** Σ 2 600 ml/den



Obr. 3



Obr. 2

- U **ztrát tekutin** velmi záleží na tělesné aktivitě (sport) a vlivu okolního prostředí (teplota okolí) i na zdravotním stavu (horečka) = vyšší ztráty vody potem.
- U onemocnění doprovázených průjemem, zvracením, krvácením aj. jsou pak ztráty tekutin mnohem vyšší.
- U kojenců se za den vymění až 15 % vody z jejich tělesné hmotnosti, u dospělých je to asi 3,5 %.

Text 2:

Hydratace, dehydratace a hyperhydratace organismu

Optimální hydratace

(zavodnění) organismu =
vyrovnaný příjem a výdej tekutin.

Při poklesu vody v těle dojde
k **vyvolání pocitu žízně**:

- vzniká v mozku (v hypothalamu),
- při poklesu vody okolo 1–2 % tělesné hmotnosti,
- při vyšší hustotě tělesných tekutin,
- při vyschnutí sliznice v dutině ústní.

Uvědomění si pocitu žízně:

- napijeme se (zvýšíme přívod tekutin),
- pokud se nenapijeme, organismus zajistí „úsporný režim“ tekutin (dojde ke snížené produkci sekundární moče).

Dehydratace organismu = nižší příjem tekutin než jejich výdej.

Subjektivní příznaky:

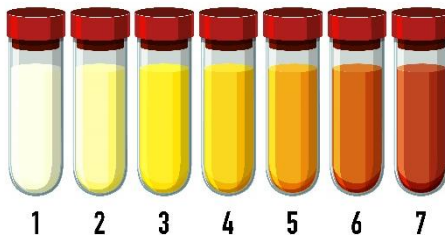
- pocit žízně
- malátnost
- bolest hlavy
- únava



Obr. 4

Objektivní příznaky:

- suchá kůže a sliznice
- snížené kožní napětí
- vyšší hustota moče a její menší množství
- snížení krev. tlaku
- zrychlení ♥ tepu
- hromadění odpadních látek v těle
- halonované oči – široce rozevřené, upřené do prázdna
- u kojenců je vkleslá fontanela



Obr. 5

Lehká dehydratace: odstíny 3–4

Střední dehydratace: odstín 5

Silná dehydratace: odstíny 6–7

V ČR až 96 % osob nepije dostatek tekutin!!!

Hyperhydratace = nadměrné množství tekutin:

- nepřiměřeně velký příjem tekutin formou nápojů,
- nedostatek sodíku v organismu (hyponatremie např. u maratonců, kdy jsou velké ztráty sodíku pocením),
- nejčastěji však je příznakem onemocnění (špatná funkce srdce a ledvin).



Obr. 6

Nejčastěji se projeví otoky.

Při hyperhydrataci je přetěžován zejména kardiovaskulární aparát (♥) a vylučovací systém (ledviny).

Dlouhodobý nízký přívod tekutin = ztráta vody 6–9 % z celkové tělesné hmotnosti = zdravotní komplikace:

- tvorba konkrementů (ledvinové a žlučnickové kameny),
- stálá únavnost,
- bolesti hlavy,
- pokles výkonnosti (příčinou školní únavy dětí, které k snídani a v průběhu dopoledne nekonzumují tekutiny),
- kolapsové stavy, selhání krevního oběhu,
- **ztráta vody 20 % z celkové tělesné hmotnosti bývá smrtelná.**

Rizikové skupiny pro vznik dehydratace jsou:

- malé děti (zejména kojenci jsou odkázáni na vnímavost pečující osoby),
- sportovci,
- lidé, kteří hubnou,
- uživatelé stimulačních drog (extáze).

Text 3:

Pitný režim

Pitný režim = příjem nealkoholických nápojů:

- příjem tekutin v průběhu dne by měl být plynulý (co hodinu vypít cca 1 skleničku nápoje o obsahu 1,5–2 dcl),
- nárazové pití většího množství nápoje se nedoporučuje, protože pak dochází k přetěžování ledvin,



Obr. 7

Množství vypitých tekutin je individuální, záleží na věku, pohlaví, zdravotním stavu, fyzické činnosti, teplotě prostředí, typu konzumované pevné stravy aj.

Orientační posouzení denní potřeby tekutin (příjem vody v nápojích i pevných potravinách):

Věk	Hmotnost	Tekutiny	
Novorozenci (+5 den)	2,5 – 4 kg	100 – 150 ml/kg/den	-----
Kojenci 1. – 12. měsíc	4 – 11 kg	150 – 120 ml/kg/den	-----
Děti do 6 let	11 – 20 kg	100 – 80 ml/kg/den	1 000 ml + 50 ml na každých 10 kg hmotnosti
Děti 7 – 15 let	Od 20 kg	80 – 40 ml/kg/den	1 500 ml + 20 ml na každých 20 kg hmotnosti
Dospělí	Od 50 kg	Cca 40 ml/kg/den	Cca 2 500 ml a víc

Výživová doporučení pro dětský věk k pitnému režimu: „Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly pít i mimo dobu příjmu potravy, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda**, slabě mineralizované, nejlépe neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů.

Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.“

- je vhodné preferovat nápoje nesycené (neperlivé), tzn. bez dodání oxidu uhličitého do nápoje,
- sycené nápoje sice rychleji „hasí“ žízeň, ale oxid uhličitý je odpadní látka metabolismu a tělo se jí musí neustále „zbavovat“ a je zbytečné ho touto odpadní látkou zatěžovat.

Orientační tabulka pro pitný režim podle věku					
Věk	příjem vody ml/den	příjem vody z pevné stravy ml/den	Věk	příjem vody ml/den	příjem vody z pevné stravy ml/den
0–3 měsíce	620 ml		15–18 let	1530 ml	920 ml
4–11 měsíce	400 ml	500 ml	19–24 let	1470 ml	890 ml
1–3 roky	820 ml	350 ml	25–50 let	1410 ml	860 ml
4–6 roků	940 ml	480 ml	51–64 let	1230 ml	740 ml
7–9 let	970 ml	600 ml	senioři	1310 ml	680 ml
10–12 let	1170 ml	710 ml	těhotné	1470 ml	890 ml
13–14 let	1330 ml	810 ml	kojící matky	1710 ml	1000 ml

Obr. 8

Ideální osvěžující nápoj má mít:

- kyselou nebo mírně trpkou chuť (sladká chuť zvyšuje pocit žízně),
- optimální teplotu nápoje 8–10 °C i vyšší (nikdy ledovou, protože chlad způsobí překrvení sliznice hltanu, čímž ještě zvýší pocit žízně).

Text 4:

Druhy nealkoholických nápojů

PITNÁ VODA

Pitná voda by měla patřit mezi upřednostňované (preferované) nápoje, neboť ji lze **konzumovat bez omezení, s ohledem na potřeby organismu.**
„Kvalita pitné kohoutkové vody je lepší než její pověst a kvalita balené vody je horší, než tvrdí reklama.“

1. Voda „z kohoutku“ (vodovod, studna)

= optimální volba nápoje:

- je téměř vždy dostupná a ekonomicky nejméně nákladná,
- máme právo získat od vodárny výsledky kvality vody i informace o látkách, které se k úpravě vody používají,
- vhodná je i informace, zda je daná voda určena pro těhotné ženy či kojence,
- v ČR má voda z veřejných vodovodů dobrou kvalitu (i když ne všude je vyhovující její chuť nebo pach).

2. Balená pitná voda:

- požadavky na balené vody upravuje vyhláška MZ č. 275/2004 Sb.,
- je důležité, aby se spotřebitel rozhodoval na základě kvalitních informací, svých potřeb a ne na základě reklamy a módních vlivů,
- balená voda je vhodná při cestování a v situacích, kdy není možno využít k pití kvalitní „kohoutkovou“ vodu.

Existuje několik typů balených vod, a to:

- kojenecká voda,
- pramenitá voda,
- pitná voda.



Obr. 9

Kojenecká voda:

- výrobek z kvalitní pitné vody z chráněného podzemního zdroje,
- vhodná k trvalému přímému používání všemi skupinami obyvatel**,
- celkový obsah minerálních látek může být max. 500 mg/l,
- je zakázána jakákoli úprava měnící její složení,
- je jedinou balenou vodou, u které je zaručeno její původní složení.**

Optimální hodnoty některých minerálních látek ve vodě z hlediska dlouhodobého příjmu:

prvek	množství
vápník	> 40–80 mg/l
hořčík	> 20 mg/l
draslík	> 1 mg/l
sodík	< 20 mg/l
chlor	< 25 mg/l
NO ³⁻	< 10 mg/l
SO ₄ ²⁻	< 240 mg/l

Pramenitá voda:

- výrobek z kvalitní pitné vody z chráněného podzemního zdroje,
- voda vhodná pro děti a dospělé k trvalému přímému používání**,
- celkový obsah minerálních látek může být max. 1 000 mg/l,
- voda může být upravována jen danými fyzikálními způsoby,
- nelze do ní přidávat žádné látky, případně jen oxid uhličitý.



Obr. 10

Pitná voda:

- výrobek splňující požadavky pitné vody,
- lze ji získat z jakéhokoli vodárenského zdroje, upravovat ji stejně jako vodu z vodovodu**,
- lze ji uměle doplňovat minerálními látkami (Ca, Mg, Na, K) – musí to být uvedeno na etiketě např: „uměle doplněno minerálními látkami“, „mineralizovaná pitná voda“,
- lze ji sytit oxidem uhličitým (neliš se od sodové vody),
- na trhu dostupná pod různými názvy, např. perlivá voda, stolní voda.**

Text 5:

Druhy nealkoholických nápojů

MINERÁLNÍ VODA

- Dle EU za přírodní minerální vodu může být prohlášena každá podzemní voda, která má „původní“ čistotu, je stabilní a její zdroj je dobře chráněn,
- minerální vody konzumujeme většinou jako balené,
- na etiketě musí být uvedeno z hlediska obsahu CO₂, zda se jedná o přírodní minerální vodu přirozeně sycenou, obohacenou (sycenou či dekarbonovanou), či nesycenou.

Z hlediska obsahu rozpuštěných minerálních látek (RL) rozlišujeme:

druh minerální vody	obsah RL
velmi slabě mineralizovaná	< 50 mg/l
slabě mineralizovaná	50–500 mg/l
středně mineralizovaná	500–1 500 mg/l
silně mineralizovaná	1 500–5 000 mg/l
velmi silně mineralizovaná	> 5 000 mg/l

**MINERÁLNÍ VODY PREFERUJTE
NESLAZENÉ A NEOCHUCENÉ**

Velmi slabě a slabě mineralizovanou vodu bez CO₂:

- lze považovat za vhodný nápoj k časté konzumaci (bez relativního omezení),
- za přípustné považujeme minerální vody s obsahem sodíku (Na⁺) do 100 mg/l,
- v ČR např. Evian (velmi slabě mineralizovaná), Dobrá voda, Aquilla, Toma natura (slabě mineralizované).



Obr. 11

Středně a silně mineralizované vody:

- nejsou vhodné jako základ pitného režimu, nelze je pít při určitých zdravotních poruchách,
- trvalá konzumace představuje zvýšené riziko vysokého krevního tlaku (hypertenze), ledvinových a žlučových kamenů, kloubních chorob, komplikací v těhotenství a poruchy fyzického vývoje v dětství,
- je vhodné tyto vody střídat a nepřekračovat denní konzumaci 0,5 l u středně mineralizovaných, u silně mineralizovaných ještě méně (0,2 l),
- v ČR např. Korunní, Magnesia, Mattoni, Ondrášovka (středně mineralizované), Hanácká kyselka, Poděbradka, Odysea (silně mineralizované).

Léčivé minerální vody:

- většinou velmi silně mineralizované,
- v ČR např. Vincentka, Bílinská kyselka, Šaratica,
- jejich zdroje jsou většinou v lázeňských městech,
- jsou určeny k pití při dané diagnóze (např. onemocnění trávicí soustavy), většinou pod lékařským dohledem,
- některé se využívají i k inhalaci či koupelím.



Obr. 12

Text 6:

Druhy nealkoholických nápojů

NÁPOJE VHDNÉ KE KÁŽDODENNÍ KONZUMACI, ALE V OMEZENÉM
MNOŽSTVÍ

1. OVOCNÉ DŽUSY:

- pít v ředěné podobě s pitnou vodou v poměru 1:1, lépe 1:2 (z důvodu jejich vysoké energetické hodnoty a vyššího obsahu kyselin),
- **v neředěné podobě se doporučuje denně 1 sklenice (cca 0,2 l), v ředěné formě cca 0,5 l,**
- nejlepší je přímá čerstvá příprava džusu z ovoce,
- kupované džusy je vhodné vybírat tzv. 100% a ty, které nemají přidaná barviva, konzervanty, cukr a další přídavné látky.



Obr. 13

2. ZELENINOVÉ ŠTÁVY:

- připravují se odšťavňováním,
- využívá se např. mrkev, rajčata, okurka, řepíkátý celer, červená řepa aj.,
- ideální je čerstvá příprava a bezprostřední konzumace (vhodné je také ředění šťávy s vodou) v množství cca 0,5 l/den,
- jde o bohatý zdroj vitamínů, minerálních látek, enzymů a mnoha tělu prospěšných látek,
- u komerčně vyráběných opět volíme ty bez barviv, konzervantů, aromat a dalších přídavných látek (aditiv).

4. ČAJ

Pití čaje je vhodné v přiměřeném množství (1–2 šálky denně = 0,5 l) a je vhodné jednotlivé druhy střídat.

Pravý čaj:

- je znám ve formě černého (výluh fermentovaných a sušených lístků čajovníku) a zeleného (výluh sušených lístků čajovníku) čaje,
- obsahuje tein, teobromin, teofylin aj. látky povzbuzující nervový systém,
- aroma způsobují silice a třísloviny (taniny),
- obsahuje řadu antioxidantů a dalších tělu prospěšných látek, které se uvolní jen v horké vodě,
- účinek teinu je postupný a déletrvající (oproti kofeinu v kávě).



Obr. 14

Čaj ovocný:

- obsahuje sušené části ovoce (listy, dužina, slupky – ibišek, maliník, jahody, jablka, šípky, ...).

Čaj bylinný:

- může být buď jednodruhový, anebo ze směsi bylin,
- konzumovat by se měl jen účelově – preventivně či léčebně (terapeuticky), je vhodné tyto čaje střídat (heřmánkový, lipový, máťový aj.),
- u bylinných směsí je žádoucí znát složení a účinek, některé jsou nevhodné pro těhotné, kojící ženy či děti.

Obr. 15



Instantní čaj:

- obsahuje velký podíl cukru, barviv, konzervantů, aromat
- a neobsahuje téměř žádný čaj (cca 1,5 %),
- patří spíše mezi nevhodné nápoje pro častou konzumaci.

5. Mezi nápoje s omezeným množstvím denní konzumace patří i **STŘEDNĚ MINERALIZOVANÉ VODY** (viz text 5).

Text 7:

Druhy nealkoholických nápojů

NEVHODNÉ NÁPOJE PRO ČASTOU KONZUMACI

1. NÁPOJE SYCENÉ OXIDEM UHLÍČITÝM

= „bublinkové, perlivé“ nápoje:

- jsou vyhledávaným nápojem,
- rychle uhasí pocit žízně,
- nejsou příliš vhodné, jejich konzumace se doporučuje jen výjimečně,
- perlivé vody působí močopudně (diuretický), mohou způsobit trávicí obtíže,
- mohou vyvolat tzv. Roemheldův syndrom (imitace infarktu),
- zvyšují dýchací a tepovou frekvenci,
- způsobují posun k acidóze (překyselení organismu),
- účinky sycených nápojů závisí na obsahu CO₂ v nápoji, vypitém množství, rychlosti pití, tělesné hmotnosti.



Obr. 16

4. Mezi nevhodné nápoje pro častou konzumaci radíme také **SILNĚ MINERALIZOVANÉ VODY** (viz text 5) a **INSTANTNÍ ČAJE** (viz text 6).

2. LIMONÁDOVÉ NÁPOJE:

- měli bychom je pít zřídka, radí se již k méně vhodným až nevhodným nápojům,
- připravují se ředěním limonádového sirupu sodovou nebo pitnou vodou,
- sirupy, ze kterých se připravují, obsahují 65 % sacharidů (řepný cukr – **mají vysokou energetickou hodnotu – tzv. prázdné kalorie**) nebo umělá sladidla (některá zvyšují chuť k jídlu a jsou nevhodná pro děti – aspartam), dále obsahují oxid uhlíčitý (CO₂), kyselinu citronovou nebo mléčnou (jako ochucovadla) – poškozují zubní sklovinu, také obsahují barviva, limonádovou třešť k aromatizaci a konzervační prostředky,
- často se setkáváme s paradoxem, že **pití sladkých limonád vyvolává pocit žízně** (limonády jsou hypertonickým roztokem, který ochuzuje organismus o tělu vlastní vodu).



Obr. 17

3. KOLOVÉ NÁPOJE:

- měli bychom je pít zřídka, malé děti vůbec,
- obsahují kofein** cca 50–200 mg/l a ten má diuretický (močopudný) účinek, u dětí vede k hyperaktivitě,
- obsahují **kyselinu fosforečnou**, která může vést k osteoporóze,
- mají vysokou energetickou hodnotu,**
- je zde přítomnost CO₂, barviv a konzervantů.



Obr. 18

POŠKOZENÍ ZUBNÍ SKLOVINY ČASTOU KONZUMACÍ LIMONÁDOVÝCH A KOLOVÝCH NÁPOJŮ



Obr. 19

Text 8:

Druhy nealkoholických nápojů

ZCELA NEVHODNÉ NÁPOJE PRO DĚTI A ŽÁKY ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

1. ENERGETICKÉ NÁPOJE:

- jejich konzumace by měla být zcela výjimečná (u dospělé populace) nebo raději žádná (u dětí a dospívajících),
- obsahují velké množství cukru, kofeinu a taurinu,
- mohou vyvolat třes, pocity úzkosti a v kombinaci s alkoholem a kouřením až srdeční kolaps.



Obr. 20

2. KÁVA:

- se do pitného režimu nezapočítává pro její diuretický (močopudný) účinek,
- měla by se pít se sklenicí vody,
- jde o výluh upražených a rozemletých semen kávovníku (arabika, robusta),
- připravuje se za horka jako nálev anebo odvar,
- pražená semena obsahují kofein, teobromin a aromatické látky (rozklad tříslovin, glycidů a látek z pražení),
- existuje mnoho způsobů přípravy kávy a kávových nápojů.

Obr. 21



Kofein:

- je obsažen v kávě, v kakau, čokoládě, kolových nápojích, energetických nápojích, lécích na povzbuzení, proti bolesti i proti nachlazení,
- pozitivní účinky: povzbuzuje (stimuluje CNS), podporuje bdělost, soustředění,
- negativní účinky: je návykový, působí diuretický, ve vyšších dávkách způsobuje neklid, úzkost, srdeční arytmiie, žaludeční obtíže,
- prostupuje placentární bariérou (u konzumace 5–6 šálků kávy, cca 600 ml, byla prokázána souvislost mezi spontánními potraty, předčasnými porody a mrtvými plody),
- nástup účinku kofeinu je rychlý a krátkodobý (oproti teinu z čaje).

Dávky kofeinu:

BEZPEČNÁ dávka pro dospělé: 3 až 6 mg/kg**TOXICKÁ dávka pro dospělé:** 20–40 mg/kg**SMRTELNÁ dávka pro dospělé:** 10 g celkem

Obr. 23

3. TONIKY:

- obsahují chinin, mají hořkou chuť,
- nevhodné jsou pro těhotné ženy (riziko potratu nebo předčasného porodu) a pro děti.

4. Jakékoli ALKOHOLICKÉ NÁPOJE (pivo, víno, lihoviny) se do pitného režimu nezapočítávají.

Do věku 18 let je zákonem zakázána jejich konzumace, stejně jako jejich prodej nezletilým osobám.



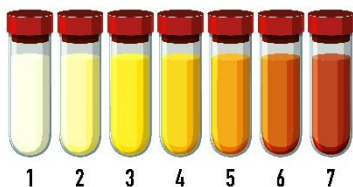
Obr. 22

SHRNUTÍ ZÁKLADNÍCH INFORMACÍ K TEXTŮM 1–8

- Lidské tělo obsahuje 60–70 % vody,
- voda je esenciální (nepostradatelnou) složkou stravy,
- příjem vody do organismu se děje formou pevné stravy a nápojů a také v organismu vzniká tzv. metabolická voda,



- ztráty vody probíhají dýcháním, pocením a vylučováním moči a stolice,
- denní příjem tekutin by měl být plynulý, u žáků základní školy přibližně 80–40 ml/kg/den,
- pokud příjem tekutin je nižší než jejich výdej, hovoříme o **dehydrataci**, která se projeví subjektivními i objektivními příznaky a má svá zdravotní rizika s možností vážných následků.



Lehká dehydratace: odstíny 3–4

Střední dehydratace: odstín 5

Silná dehydratace: odstíny 6–7

V ČR až 96 % osob nepije dostatek tekutin!!!

- **NEJVHODNĚJŠÍ** nápoj k dlouhodobé konzumaci je **PITNÁ VODA**,
- ideálně „z kohoutku“,



- z balených vod kojenecká, pramenitá a lehce mineralizovaná voda.

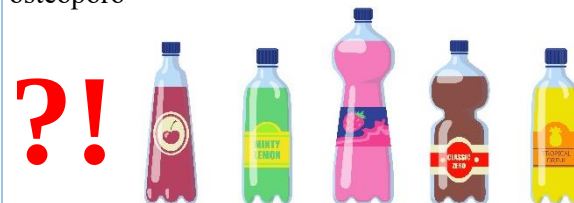


- Denně, ale V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ lze konzumovat čaje, ovocné a zeleninové šťávy a středně mineralizované vody



- **VÝJIMEČNĚ (raději vůbec)** je možno konzumovat nápoje:
- sycené (perlivé),
- silně mineralizované,
- limonádové a kolové,
- instantní.

= řada možných zdravotních rizik (obezita, hyperaktivita, poškození zubní skloviny, osteoporóza atd.)



- Pro žáky jsou **zcela nevhodné energetické nápoje**.



- Jakékoli **alkoholické nápoje** jsou do 18 let věku **zákonem zakázané**.



Zdroje:

Obr. 1 - ZdraváPotravina.cz, Zajímavosti o vodě, https://www.ferpotravina.cz/foto/244/91244_600~bfOJAO.png

Obr. 2 - ZdraváPotravina.cz, Zajímavosti o vodě, https://www.ferpotravina.cz/foto/244/91244_600~bfOJAO.png

Obr. 3 - Mgr. Hana Pajkrťová, VY_32_INOVACE_11_20_obsah vody v potravinách Obsah vody v potravinách, (chipsy) - <http://www.chovani.eu/img/images/81.jpg>

(žampiony) - https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Champignons_de_paris.png

(paprika) - <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/zeichnungen/gross/paprika.jpg>

(okurka) - http://blog.idnes.cz/blog/8569/195499/clanok_foto_758.jpg

(jahody) - <http://www.fyto-kosmetika.cz/files/images/strawberry.jpg>

(salát) - <http://www.lucasinka.cz/wp-content/uploads/2010/08/lettuce.jpg>

(mandarinka) - <http://2.bp.blogspot.com/-gIcQUBDFUgE/TZ67pWhQIhI/AAAAAAAAAEJo/qKST-QSW4fg/s1600/diabetes+tangerine.jpg>

Obr. 4 - By CDC - <https://www.cdc.gov/vhf/ebola/resources/infographics.html>, Public Domain,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=41517140>

Obr. 5 - Designed by brgfx / Freepik, <https://www.vecteezy.com/vector-art/1520109-illustration-of-urine-color-chart>

Obr. 6 - By <https://www.myupchar.com/en> - <https://www.myupchar.com/en/disease/swelling>, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=85338514>

Obr. 7 - Glass of water vector created by macrovector_official - www.freepik.com - <https://www.freepik.com/vectors/glass-water>

Obr. 8 – ZdraváPotravina.cz, Zajímavosti o vodě, https://www.ferpotravina.cz/foto/244/91244_600~bfOJAO.png

Obr. 9 - By FabioMangia - Own work, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=26216715>

Obr. 10 - By Masssly - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=76690072>

Obr. 11 - DV_jemne perliva_15I-2021, <https://www.dobra-voda.cz/pro-media>

Obr. 12 - By Justine.toms - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=65196170>

Obr. 13 - By public domain - <https://pixabay.com/>, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=79453705>

Obr. 14 - By AntanO - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=40266689>

Obr. 15 - By Petr Kratochvil - cup-of-tea-isolated, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19674422>

Obr. 16 - By Greg Riegler from Pensacola, FL, USA - Glass of Water, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=92082240>

Obr. 17 - Soda drink vector created by pch.vector - www.freepik.com , <https://www.freepik.com/vectors/soda-drink>

Obr. 18 - Cola photo created by topntp26 - www.freepik.com, <https://www.freepik.com/photos/cola>

Obr. 19 - By Maurizio Procaccini et al - Lack of association between celiac disease and dental enamel hypoplasia in a case-control study from an Italian central region. Head & Face Medicine 2007, 3:25doi:10.1186/1746-160X-3-25, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4238878>

Obr. 20 - Drink can vector created by vectorpocket - www.freepik.com, <https://www.freepik.com/vectors/drink-can>

Obr. 21 - By SVG rendering by User:Peewack. Original photo by Julius Schorzman (User:Quasipalm) - Worked based on a CC-SA-2.0 photo, CC BY-SA 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1459984>

Obr. 22 - By worker - Openclipart, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=88642582>

Obr. 23 - dTest, o.p.s., <https://www.dtest.cz/>