

## Трекер споживання води

Загальні рекомендації щодо денної норми води:

- діти 4-8 років = 5 склянок;
- діти 9-13 років = 7-8 склянок;
- 14 і більше = від 8 до 11 склянок.



Фіксуй кожну скляночку!

Понеділок



Вівторок



Середа



Четвер



П'ятниця



Субота



Неділя

