

Jxrob l-ilma

RIĊETTI HFIEF U RIFRESKANTI

Żid ħwawar friski,
ħwawar aromatiċi,
frott jew ħxejjex għal
togħma aktar pjaċevoli.

GOXRA
TAL-LUMIJA
U LARINGĠ

DULLIEGĦ,
BETTIEGĦ
U ĦAWĦ

FRAWLI,
KIWI U
NAGĦNIEGĦ

ĦJAR,
GOXRA
TAL-LUMIJA
U
NAGĦNIEGĦ

PINEAPPLE
U
NAGĦNIEGĦ

Metodu:

- Uża ingredjent wieħed jew aktar mill-għażliet skont il-gosti tiegħek.
- Aħsel il-frott u l-ħaxix u fejn tista' ħalli bil-qoxra b'kollox.
- Qatta' f'biċċiet jew flieli żgħar u itfa' kemm tiggosta.
- Ħalli għal madwar siegħa fil-friġġ biex terġi t-togħma.
- Żid is-silġ jew ħalli f'temperatura normali.
- Żid l-ilma mal-ingredjenti skond il-ħtieġa.
- Armi l-bqija tat-taħlita wara 24 siegħa.

GHALLI
MAL-IMSIEMER
TAL-GRONFOL
SHAĦ JEW
MAL-WERAQ
TAR-RAND

TUFFIEH U
BASTUN
TAL-KANNELLA



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.health.gov.mt



SEGRETARJAT PARLAMENTARI
GĦAS-SAĦĦA

**INTI DAK
LI TIXROB**

Tixrob l-ilma



- Iżomm bilanċ fil-fluwidi tal-ġisem
- Jgħin biex il-musrana tiffunzjona aħjar
- Jgħin fid-diġestjoni
- Jgħin iċ-ċirkulazzjoni
- Jikkontrolla t-temperatura tal-ġisem
- Jgħin il-kliewi
- Jillubrika l-ġogi
- Jgħinek tikkontrolla l-kaloriji
- Il-ġilda tidher aħjar



MADWAR

55%
u
75%

**TAL-ĠISEM HUWA
MAGĦMUL
MILL-ILMA**

Punti biex jgħinuk tiftakar tixrob l-ilma:

- Ibda l-ġurnata billi tixrob tazza jew tnejn ilma
- Żomm nota fejn taraha jew inkella għamel alarm fil-mowbajl tiegħek biex tiftakar tixrob l-ilma
- Ixrob l-ilma ma' kull ikla
- Ġorr flixkun ilma miegħek
- Ixrob aktar ilma fi granet sħan jew jekk tkun qed tagħmel xi attività fiżika
- Jekk għandek xi marda kronika, kellek lit-tabib tiegħek dwar kemm tista' tixrob ilma