



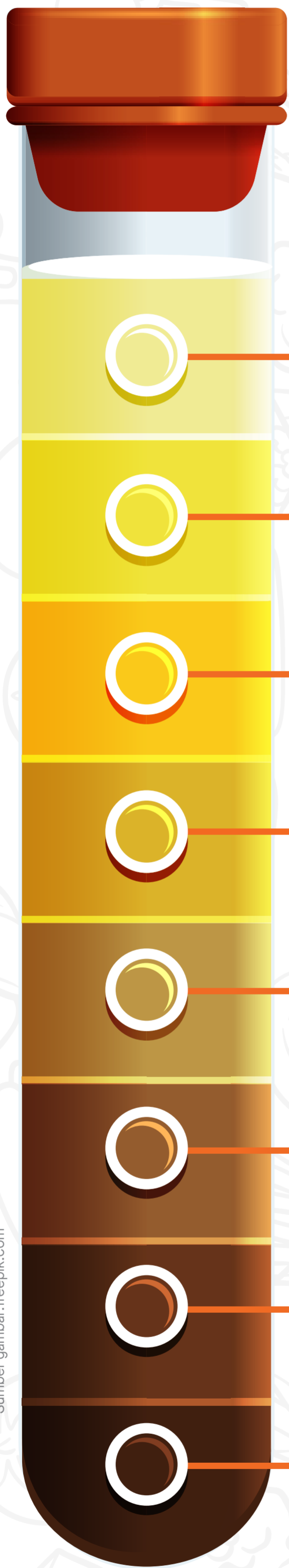
In partnership with
Canada



Sumber referensi:
Kidney Australia - Drink water instead factsheet
Armstrong et al.; Urinary indices of hydration status; Int J Sport Nutr. (1994)
Armstrong et al.; Urinary indices during dehydration, exercise and rehydration; Int J Sport Nutr. (1998)



PERIKSA KECUKUPAN CAIRAN MELALUI WARNA URIN



Sumber gambar: freepik.com

BAGUS

Jumlah kebutuhan cairan tercukupi

BAGUS TAPI BUTUH TAMBAH MINUM LAGI

TAMBAH AIR MINUM

Jumlah cairan yang dikonsumsi tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh

TAMBAH AIR MINUM DAN SEGERA LAPOR KE ORANG TUA/ TENAGA KESEHATAN

Tubuh mengalami kekurangan cairan yang ekstrem.



icraf_indonesia



World Agroforestry

#LahanUntukKehidupan

www.lahanuntukkehidupan.id