

**প্রতিদিন কতটুকু
পানি পান করা
প্রয়োজন?**

বয়স	পানির পরিমাণ (লিটারে)	পানির পরিমাণ (গ্লাসে)
০১-০৩ বছর	১.৩ লিটার	০৬ গ্লাস
০৪-০৮ বছর	১.৭ লিটার	০৭ গ্লাস
০৯-১৩ বছর		
ছেলে	২.৪ লিটার	১২ গ্লাস
মেয়ে	২.১ লিটার	১১ গ্লাস
১৪-১৮ বছর		
ছেলে	৩.৩ লিটার	১৬ গ্লাস
মেয়ে	২.৩ লিটার	১১ গ্লাস
১৮-৭০+ বছর		
পুরুষ	৩.৭ লিটার	১৮ গ্লাস
মহিলা	২.৭ লিটার	১৩ গ্লাস

