



Trinken mit Verstand



1.

Ich achte darauf, dass ich immer genug trinke.

1,2 Liter am Tag sind ausreichend.



2.

Ich trinke regelmäßig über den Tag verteilt. Vor der Schule und abends trinke ich auch.



3.

Ich vermeide Getränke, die zu viel Zucker haben. Wasser, Tee und Saftschorle sind auch lecker.

