



Mein Trinkfahrplan für den ganzen Tag

Trinken ist wichtig für deine Leistungsfähigkeit! Es ist nicht egal, was in deinem Becher landet! Viele Getränke sind sehr zuckerreich, auch wenn du das auf den ersten Blick nicht gleich siehst.

Um ausreichend zu trinken, überleg dir, zu welchen Zeiten du was trinken willst und überprüfe, ob du genug mit Flüssigkeit versorgt bist, indem du abhakst, wenn du getrunken hast!

Aufgepasst! Milch zählt zu den Lebensmitteln!

Tipp!

Ideale Getränke sind ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie gespritzte Obst- und Gemüsesäfte aus der Region

Tageszeit	Getränk	Liter	Schon erledigt?
Morgen			
Vormittag			
Mittag			
Nachmittag			
Abend			
... und später			

Hast du deine Pläne erreicht? Falls nein, warum nicht?

.....
.....



Aufgepasst!

Achtung, Kalorienbombe!
In einem Liter Eistee stecken 100 g Zucker, das sind ganze 25 Stück Würfelzucker! Ein Liter Eistee entspricht dem Energiegehalt einer halben Pizza. Light-Getränke enthalten meist mehr Zusatzstoffe als herkömmliche Getränke, sind also alles andere als natürlich. Viel besser schmeckt selbstgemachter Eistee!

Könntest du an der Auswahl deiner Getränke etwas verbessern?

.....
.....

Was schätzt du wie viele Stück Würfelzucker in deinen Getränken stecken?

.....
.....

