

# trinkfit

**Was soll ich trinken?** Der richtige Mix! Wie in vielen Bereichen, kommt es auch beim Trinken auf die richtige Mischung an!

## Trink-Tipps

Mach dir ein paar Dinge zur Gewohnheit:

•Warte nicht auf den Durst. Erinnere dich ans Trinken.

•Trink am Vormittag mindestens 1/2 Liter. Besser mehr.

•Mach es dir zur Gewohnheit eine Getränkeflasche dabei zu haben.

•Wasser, ungesüßte Tees oder gespritzte Fruchtsäfte sind die erste Wahl.

•Trink in jeder Pause und wenn erlaubt auch während der Schulstunde.

•Wichtig! Zuckerhaltige Getränke sind keine Durstlöcher sondern ein Genussmittel. Wenn du Lust auf süße Getränke hast: Trink ein Glas zum Essen. Als Zwischendurchgetränk nimm lieber Wasser oder stark gespritzte Fruchtsäfte.

Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie gespritzte Fruchtsäfte (idealerweise 1:3 gemischt) sollten den Großteil des täglichen Flüssigkeitskonsums ausmachen.

häufig

manchmal

selten

1. WASSER, MINERALWASSER

2. FRÜCHTE-  
UND KRÄUTERTEE

3. GESPRITZTE  
FRUCHTSÄFTE

4. FRUCHTSÄFTE\*

5. FRUCHT-  
NEKTARE, FRUCHT-  
SAFTGETRÄNKE

6. WELLNESS-  
GETRÄNKE

7. EISTEE

8. LIGHT-GETRÄNKE

9. LIMONADEN

10.  
ENERGY  
DRINKS

\* Hinweis: Fruchtsaft enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als Fruchtnektar.

