

# MEIN TRINKPLAN



Heute schaffe ich es, genug zu trinken!



## Nach dem Aufstehen: 200ml

1 Glas Wasser



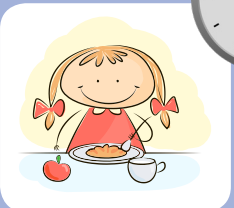
## Zum Frühstück: 200ml

1 Tasse ungesüßten Früchtetee oder  
1 Glas Milch



## Vormittags: 200ml

1 Glas Mineralwasser, Milch, Saft oder Saftschorle



## Zum Mittagessen: 200ml

1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle



## Nachmittags: 200ml

1 Glas Mineralwasser, Milch oder Saftschorle



## Zum Abendbrot: 200ml

1 Tasse ungesüßten Früchtetee oder  
1 Glas Saftschorle oder Wasser



Bilder designed by freepik.com

So einfach geht's:

1. Plan ausdrucken.
2. Häkchen machen, wenn du ein Glas geschafft hast.



Du hast überall ein Häkchen? Prima – Dann hast du heute 1,2 Liter getrunken!  
Wenn du es mal nicht schaffst, ist das nicht schlimm – das nächste Mal packst du's bestimmt !

Elterntipp: Kleinkinder unter 10 Jahre haben einen geringeren Flüssigkeitsbedarf – bitte berücksichtigen.