



# 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?**

.....  
 .....