



## Trinkplan

**Ziel: mindestens 6 Gläser a 0,2l über den Tag verteilt**

Menge	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>kleine Tasse</b>							
<b>Große Tasse</b>							
<b>Kleines Glas</b>							
<b>Großes Glas</b>							
<b>Kleine Flasche</b>							
<b>Große Flasche</b>							



Wasser ist der älteste Durstlöscher der Welt, danach kommt Milch



<b>Was hast du getrunken?</b>	<b>Wie hat es geschmeckt? Was hast du geschmeckt?</b>	<b>Vergib für das Getränk Noten von 1 – 6!</b>

- ❖ Welches ist dein Lieblingsgetränk?
- ❖ Weißt du wie viel Zucker enthalten sind?
- ❖ Welches Getränk tut deinem Körper also dir besonders gut