

TRINKEMPFEHLUNG FÜR KINDER



Kinder im Alter von 4 – 10 Jahren sollen mindestens vier Gläser je 0,25 Liter Wasser trinken.

In Obst und Gemüse steckt auch Wasser. Damit kannst du dem Körper ebenfalls Wasser zuführen.



Kinder im Alter von 10 – 15 Jahren sollen mindestens fünf Gläser je 0,25 Liter Wasser trinken.



Auch wenn Brause, Saft und Cola schmecken, Wasser ist immer noch der gesündeste Durstlöcher. Trinkwasser aus der Leitung ist gegenüber Mineralwasser in Plastikflaschen auch jeder Zeit verfügbar und bringt viele Vorzüge mit sich.

Mit Obst lässt sich Wasser leicht aufpeppen. Probier es aus!



MIDEWA