

Name:

Projektzeitraum:

MEIN TRINKPLAN

MIDEWA



	Tagesauswertung									
Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										

Für jede geschaffte Trinkportion (250 ml) darfst du ein Glas ausmalen! Sei kreativ: denk dir Farben für deine Getränke aus. Trinkwasser=hellblau, Mineralwasser= dunkelblau, Saft=gelb, Cola= schwarz...

So kannst du am Ende des Projektes überprüfen, ob deine Trinkportionen auch gesund sind.

- Trinkempfehlung heute geschafft
- ich habe mein Trinkverhalten zum Vortag gesteigert
- mehr Gläser als abgebildet geschafft

Name:

Projektzeitraum:

MEIN TRINKPLAN

MIDEWA



	Tagesauswertung									
Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										

Für jede geschaffte Trinkportion (250 ml) darfst du ein Glas ausmalen! Sei kreativ: denk dir Farben für deine Getränke aus. Trinkwasser=hellblau, Mineralwasser= dunkelblau, Saft=gelb, Cola= schwarz...

So kannst du am Ende des Projektes überprüfen, ob deine Trinkportionen auch gesund sind.

- Trinkempfehlung heute geschafft
- ich habe mein Trinkverhalten zum Vortag gesteigert
- mehr Gläser als abgebildet geschafft

TRINKEMPFEHLUNG FÜR KINDER

MIDEWA

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

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

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

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

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



Mehr über Trinkwasser, unser Projekt MIDEWA-Wasserbox oder unsere Figuren der Kinderkommunikation: Toni Tropfen, Anne Kanne und Robbe Roby findest du auf der Homepage www.midewa.de

TRINKEMPFEHLUNG FÜR KINDER

MIDEWA

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

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

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

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

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



Mehr über Trinkwasser, unser Projekt MIDEWA-Wasserbox oder unsere Figuren der Kinderkommunikation: Toni Tropfen, Anne Kanne und Robbe Roby findest du auf der Homepage www.midewa.de