

Name:

Projektzeitraum:

MEIN TRINKPLAN

MIDEWA

Tagesauswertung

Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										



Trinkempfehlung heute geschafft



ich habe mein Trinkverhalten zum Vortag gesteigert



mehr Gläser als abgebildet geschafft

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.

Auf der Rückseite findest du eine Trinkempfehlung für Kinder.

