

Trink Tipps – so wird ausreichendes Trinken kinderleicht

✓ **Notiere dir deinen individuellen Basis-Trinkbedarf**
30-40 ml / kg Körpergewicht. Beachte, dass dein Bedarf steigt, wenn es z. B. sehr warm ist, oder du Sport getrieben hast.

✓ **Entwickle eine Trinkroutine**
Trinke z. B. ein Glas Wasser gleich nach dem Aufstehen und zu jeder Mahlzeit. Irgendwann wird es so selbstverständlich wie Zähneputzen.

✓ **Habe deine Getränke immer griffbereit**
z. B. am Schreibtisch, im Auto, unterwegs.

✓ **Sorge für eine reglemäßige “Trink-Erinnerung”**
z. B. mit einem Wecker im Handy, oder einem Zettel am Bildschirm.

✓ **Iss reichlich wasserhaltiges Gemüse und Obst,**
denn auch über die Nahrung wird dein Flüssigkeitshaushalt aufgefüllt.

✓ **Führe ein Trinktagebuch**
Notiere dir, wie viel du getrunken hast, und welche positiven Veränderungen du an deinem Körper feststellst). Eine passende Vorlage findest du hier in der Kampagne.

**Mein Basis-
Trinkbedarf**



Gesundheitspartner:



alice gesund
Gesundheitsfördernde Hochschule