

Schlau trinken! – aber wie?

- 1** **Trinke ausreichend und gleichmäßig**
Orientier dich am grünen Bereich des Trink-Dreiecks
- 2** **Achte auf die Farbe deines Urins**
Es gilt: je heller, desto besser!
- 3** **Lies die Nährwerttabelle**
Wie viel Zucker ist enthalten?
- 4** **Wirf einen Blick auf die Zutatenliste**
Wurden dem Getränk Süßstoffe zugesetzt?

Das Trink-Dreieck!



Achte bei deiner Getränkeauswahl auf folgende Kriterien:

max. 6,7 g Zucker / 100 ml und keine Süßstoffe!

Hol dir die kostenlose SIPCAN Checklisten APP für Android und iPhone.

(Sammelt keinerlei Daten von dir.)

