

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!

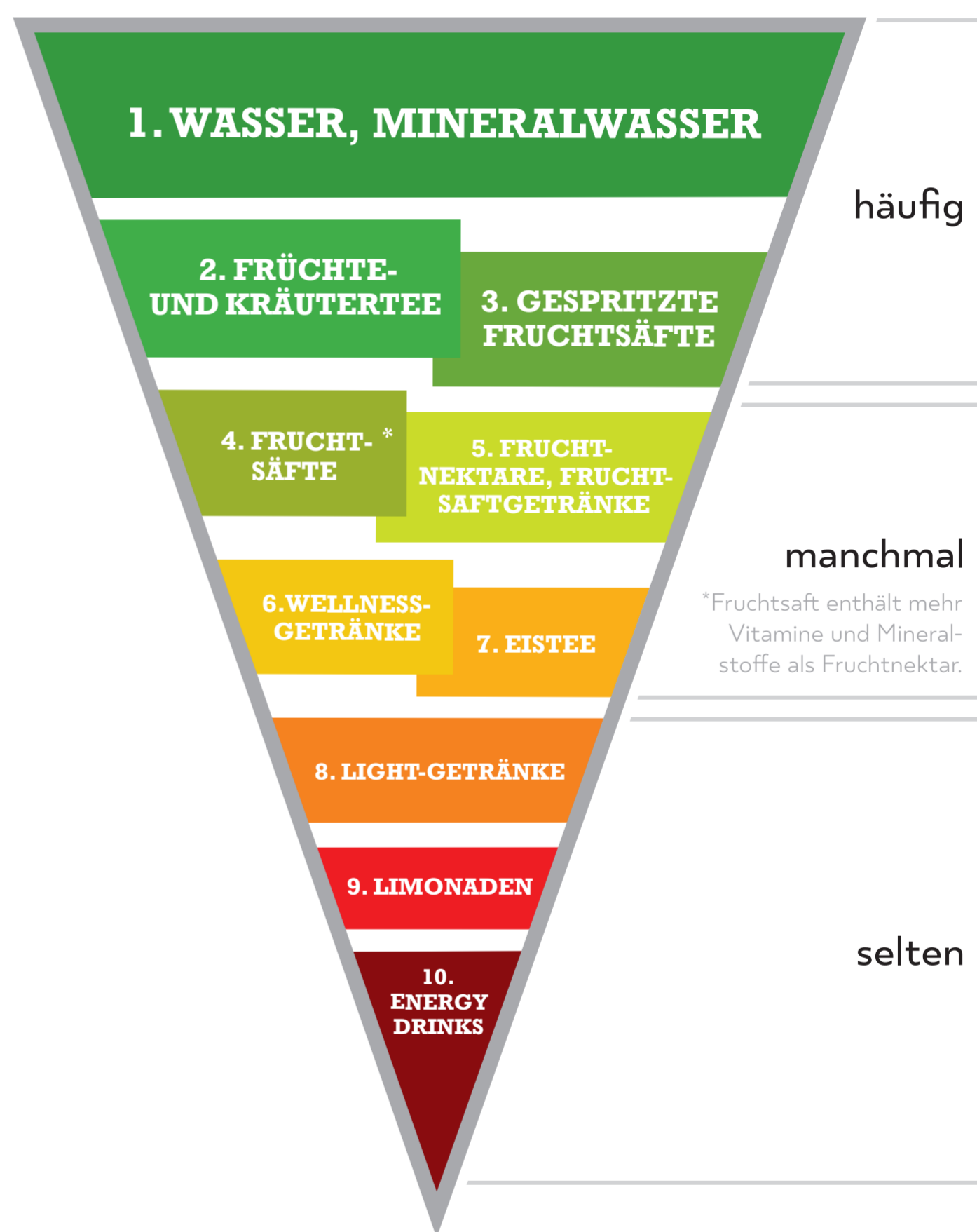
3 Lies die Nährwerttabelle

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.)

