

## Tipps für mehr Vitalität

- Planen Sie die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme in Ihren Tagesablauf ein.
- Gewöhnen Sie sich und Ihren Kindern rechtzeitig an regelmäßig zu trinken.
- Trinken sie grundsätzlich zu den Mahlzeiten und in den Pausen.
- Stellen Sie Trinkwasser möglichst in Sichtweite bereit.
- Sorgen Sie für Abwechslung. Trinkwasser zum Beispiel mit Säften mischen.
- Achten Sie darauf, Ihre Trinkgewohnheiten den Umständen anzupassen. Wenn Sie sich viel bewegen oder bei großer Hitze, ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Auch nach der Aufnahme von sehr salziger und eiweißreicher Nahrung empfiehlt es sich, mehr zu trinken.
- Nehmen Sie zum Sport immer eine Wasserflasche mit.
- Planen Sie bei längeren Reisen einen Getränkevorrat ein.

### Für Ihren Nachwuchs:

- Bieten Sie Ihrem Nachwuchs schon in jungen Jahren grundsätzlich zu den Mahlzeiten ein geeignetes Getränk an, zum Beispiel Trinkwasser. Verzichten Sie auf stark gesüßte Getränke.
- Geben Sie Ihrem Kind immer ein eigenes Getränk mit in den Kindergarten oder in die Schule.
- Ermuntern Sie ihr Kind zum Trinken – trinken ist gesund!
- Regen Sie Ihre Kinder zum Trinken an, besonders wenn Sie viel toben oder Sport treiben sowie an heißen Tagen oder bei Reisen in wärmere Klimazonen.
- Achten Sie auf eine besonders hohe Flüssigkeitszufuhr, wenn Kinder viel toben oder Sport treiben sowie an heißen Tagen oder bei Reisen in wärmere Klimazonen.
- Stellen sie für sich und ihren Nachwuchs immer sichtbar Trinkwasser bereit, sodass es „hürdenfrei“ erreichbar ist.