

# trinkfit

**Was soll ich trinken?** Der richtige Mix! Wie in vielen Bereichen, kommt es auch beim Trinken auf die richtige Mischung an!

## Trink-Tipps

Mach dir ein paar Dinge zur Gewohnheit:

Pro Tag solltest du mindestens 1,5 Liter trinken.

Um über längere Zeit leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, gerade während der Schulstunde bzw. in den Pausen regelmäßig zu trinken! Warte nicht auf den Durst!

Minimum am Vormittag: 1/2 Liter. Besser mehr!

Mach es dir zur Gewohnheit eine Getränkeflasche dabei zu haben. Die kannst du dann immer wieder mit Leitungswasser auffüllen!

Stell dir in der Schule oder beim Lernen deine Flasche griffbereit auf den Tisch, um dich selbst immer ans Trinken zu erinnern.

Wenn du besondere Konzentration brauchst (z.B. bei Schularbeiten), denk schon vorher ans Trinken!

Wichtig! Zuckerhaltige Getränke sind keine Durstlöcher sondern ein Genussmittel. Wenn du Lust auf süße Getränke hast: Trink ein Glas zum Essen. Als Zwischendurchgetränk nimm lieber Wasser oder stark gespritzte Fruchtsäfte.

**Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie gespritzte Fruchtsäfte (idealerweise 1:3 gemischt)** sollten den Großteil des täglichen Flüssigkeitskonsums ausmachen.



Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs

KOOPERATIONSPARTNER:



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

