

Mein täglicher Trinkplan – Heute schon genug getrunken?



- Aufstehen:** 
- Frühstück:** 
- Vormittags:** 
- Mittagessen:** 
- Nachmittags:** 
- Abends:** 

Wasser ist für uns lebensnotwendig! Trinken Sie schon etwas, bevor Sie Durst verspüren und trinken Sie über den ganzen Tag verteilt. Dieser Trinkplan hilft, täglich die empfohlene Mindestmenge von rund 1,5 Litern zu erreichen.

So funktioniert's: Trinken und mit einem wasserlöslichen Stift (non permanent) abhaken. Am Ende des Tages abwischen und den Plan am nächsten Tag wieder verwenden.

- Tipps:**
- Eine gefüllte Wasserflasche oder eine Kanne mit Tee in Sichtweite erinnern ans Trinken.
 - Bei hohen Temperaturen, bei Durchfall oder Fieber und durch die Einnahme von manchen Medikamenten braucht der Körper mehr Flüssigkeit.
 - Leitungs- oder Mineralwasser sind ideale Durstlöscher. Ungesüßte Frucht- und Kräutertees und Fruchtsaftschorlen sind eine gesunde Abwechslung.
 - Kaffee und schwarzer Tee enthalten anregende Stoffe und sind keine Durstlöscher. Sie werden trotzdem zur Tagestrinkbilanz dazu gezählt.

Impressum: Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
Verbraucherzentrale NRW
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 91380 8788
E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

www.in-form.de
www.seniorenverpflegung.nrw

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages