

WAS SOLLEN WIR TRINKEN?

FLÜSSIGES AUF DEM PRÜFSTAND

Immer schön flüssig bleiben! Die ausreichende Versorgung des Körpers mit Wasser & Co ist eine unserer Lebensgrundlagen. Aber was soll ins Glas? Wir haben euch ein paar Tops und Flops zusammengestellt.

👉 TOP: WASSER

Das Beste ist natürlich Mineralwasser. Sowohl Mineral- als auch Trinkwasser sind kalorienfrei und damit hervorragend geeignet, um den täglichen Durst zu löschen. Super, wenn Kinder sich früh daran gewöhnen, dass es nicht immer eine Limonade oder ein – oft sehr zuckerhaltiger – Fruchtsaft sein muss!

👉 TOP: SAFTSCHORLEN

Eine (am besten selbstgemachte) Saftschorle, die aus zwei bis drei Teilen Wasser besteht, gibt dem Körper Flüssigkeit und Vitamine. Gekaufte Schorlen haben oft einen höheren Fruchtanteil und damit auch mehr Zucker – nicht so gut.

👉 TOP: MOLKE, BUTTERMILCH

Wenig Fett, dafür reichlich Mineralstoffe – sehr gut. Im Supermarkt aufpassen: Wenn Frucht beigemischt ist, ist auch oft sehr viel Zucker dabei.

👎 NICHT GANZ SO TOP: SAFT PUR

Klingt gesund, hat aber durch die Konzentration einen hohen Fruchtzuckeranteil – bitte mit Mineralwasser verdünnen.

👎 FLOP: ENERGYDRINKS

Es fehlen wichtige Nährstoffe für den Körper, dafür gibt's Koffein und oft große Mengen Zucker. Nicht zusammen mit Alkohol trinken!

👎 FLOP: LIMONADEN

Viel Zucker, viele Kalorien – das gilt auch für beliebte Bio-Getränke. Als Flüssigkeitslieferant ungeeignet.

