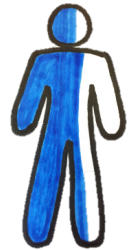




## Gesund Trinken

Ein Mensch besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser.  
Weil wir täglich Flüssigkeit verlieren, müssen wir regelmäßig etwas trinken.



Wenn wir zu wenig trinken, dann geht es uns schlecht.

Am Tag soll man 1,5 Liter oder 6 Gläser Getränke ohne Zucker trinken.



Am besten trinkt man jeden Tag genug Wasser.

Wenn es sehr heiß ist oder man Sport macht, soll man noch mehr Wasser trinken.

Süße Getränke sollte man nicht jeden Tag trinken.

Von zu vielen süßen Getränken kann man Karies, Übergewicht und Diabetes bekommen.



Wir Menschen brauchen keinen Zucker in Getränken.

In unserem Essen gibt es genug natürlichen Zucker. Zum Beispiel in Obst oder Milch.  
Außerdem holt sich der Körper Zucker aus Brot, Kartoffeln und Nudeln.

Quelle – Bilder: © vdek / Jörg Hafemeister & LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH; Projekt GESUND!; vdek / Jörg Hafemeister

Quelle – daher wissen wir das:  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2020). Trinktipps in Leichter Sprache. Zugriff am 30.06.2021.  
Verfügbar unter <https://www.dge.de/presse/pm/dge-veroeffentlicht-trinktipps-in-leichter-sprache/>