



Wieviele müssen Kinder eigentlich trinken?



Wasser marsch! Kinder unter zehn Jahren sollten am Tag mindestens einen knappen Liter trinken – das entspricht etwa fünf mittelgroßen Gläsern. Ein guter Richtwert: Das Glas sollte gut in eine Kinderhand passen. Stellt euch vor: Jedes Glas ist wie eine Superkraft-Tankfüllung! Und wer viel rennt, spielt, tobt oder im Sommer schwitzt, braucht natürlich mehr davon – schließlich sollen die Reserven ja nicht leer laufen!

Der beste Durstlöscher? Ganz klar: Wasser oder ungesüßter Tee.

WISSENS
BISSCHEN

Kleine Happen
für große Fragen



Das gesunde Kinder-Catering.

GESCHMACKS
SCHÄTZ

Entdecke, was Dir schmeckt!