

## Ernährungstipp für einen guten Wasserhaushalt

Wusstet Ihr, dass Trampeltiere in Ihrer Umgebung nicht immer etwas zu trinken finden? Wenn Sie dann aber etwas gefunden haben, können Sie mehr als 100 Liter Wasser auf einmal trinken. Das Wasser wird im Magen gespeichert und nicht wie üblicherweise vermutet in den Höckern.



Auch für uns Menschen, ebenso für euch Kinder ist Wasser sehr wichtig und wird für lebensnotwendige Prozesse in Eurem Körper benötigt.

Um eurem Glas Wasser (mit oder ohne Kohlensäure) den nötigen Pepp zu geben, könnt Ihr ja mal ein paar eurer Lieblingsbeeren (z.B. Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren), eine Zitronen- / Orangen- oder Gurkenscheibe mit in euer Wasser geben.

So könnt ihr auch ein wenig den Geschmack verändern.



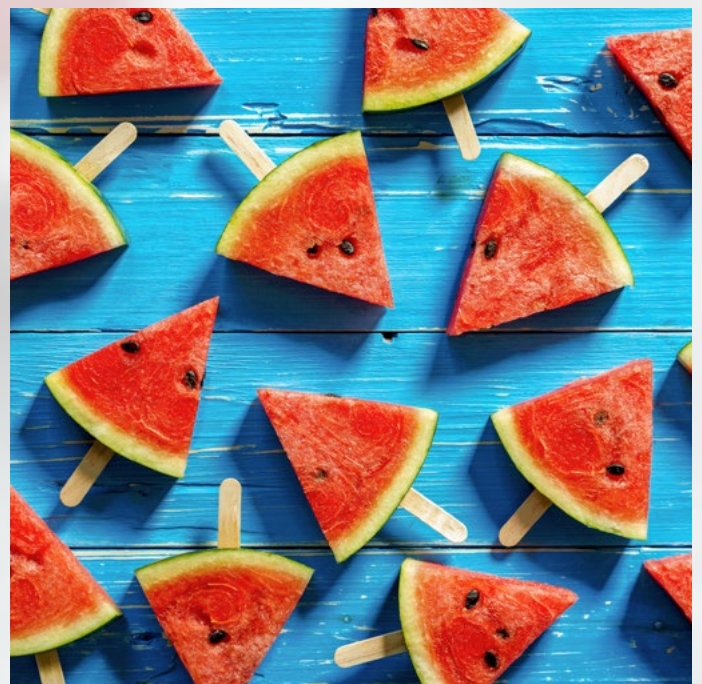
### Tipp

Im Sommer funktioniert dieses auch super mit gefrorenen Früchten, als kleine Abkühlung.

Als kleinen Wasserhaltigen Snack empfehlen sich Wassermelonen-Sticks.

Wie auf dem Bild, werden aus einer Wassermelone (am besten mit wenig Kernen) kleine Dreiecke geschnitten.

In die Wassermelonenstücke werden nun Eisstiele gesteckt.



### Info

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: ein- bis dreijährige sollten etwa 820ml am Tag trinken und vier- bis sechsjährige etwa 940ml.