

EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

Welche Getränke sind gesund?



© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Süss-Getränke sind nicht gesund



Süss-Getränke zum Beispiel Coca-Cola oder Eistee enthalten viel Zucker.

Einige Süss-Getränke enthalten auch Koffein.

Sind Milch und Frucht-Säfte gesund?



Milch und Frucht-Säfte in kleinen Mengen sind gesund.

Trinke nicht zu viel davon.



**Wasser ist am gesündesten.
Trink unbedingt jeden Tag
viel Wasser.**

Ein Tipp:
Du kannst Beeren ins Wasser geben. Damit bekommt das Wasser mehr Geschmack.