

# 30-Tage Trinkplan

Für Kinder ab einem Jahr werden 820 ml pro Tag empfohlen, für Kinder von 4 bis 7 Jahren etwa 940 ml täglich (Quelle: kindergesundheit-info.de).

**Geschafft!**

|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Tag 1  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 2  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 3  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 4  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 5  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 6  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 7  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 9  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Gestalten Sie das Trinken möglichst abwechslungsreich – zum Beispiel mit bunten Bechern oder spielerischen Trinkanreizen.

**Geschafft!**

|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Tag 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tag 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



Achten Sie auf **Warnzeichen eines Flüssigkeitsmangels**:

- Dunkelgelber Urin
- Trockene Mundschleimhaut oder starkes Durstgefühl

Weitere Informationen zum Thema Hitzeschutz finden Sie unter [www.kreis-soest.de/hitzeschutz](http://www.kreis-soest.de/hitzeschutz)



**KREIS SOEST**