

UNSERE WSSERTIPPS



Wasser ist günstig.

Hahnenwasser ist hygienisch einwandfrei und kostet beinahe nichts.
www.wasserqualitaet.ch



Wasser gibts überall.

Wasser ist überall verfügbar, enthält keinen Zucker und deckt den Flüssigkeitsbedarf des Körpers optimal.



Wasser ist gesund.

Wasser ist der beste Durstlöcher für alle. Wer Wasser genießt, trinkt auf seine Gesundheit.



Was sind Süssgetränke?

Davon empfiehlt sich wenig zu trinken: Eistee, Limonaden, Sirup, Fruchtsäfte, Energy-Drinks sowie gezuckerte Milchmix- und Schokogetränke.



Weniger ist mehr.

Zu viele Süssgetränke können zu Übergewicht und in der Folge zu gefährlichen Erkrankungen führen. Zudem ist der Zuckergehalt Ursache für Karies.



Vorsicht mit Light-Getränken.

Light und Zero-Getränke enthalten keinen Zucker, dafür Säuren, welche den Zahnschmelz angreifen.



Wasser gehört dazu.

Stellen Sie bei jeder Mahlzeit Wasser auf den Tisch.



Kinder brauchen Wasser.

Stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.



Wasser hält fit.

Geben Sie Kindern für Spiel und Sport ausser Haus Wasser mit.



Zusammen Wasser trinken.

Erinnern Sie einander gegenseitig ans Wasser trinken.



Trinken Sie den ersten Schluck.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie selber viel Wasser.



So viel Wasser brauchen Sie.

Finden Sie heraus, ob Sie genug trinken.
www.gesundheitsfoerderung.ch/trinkrechner



Gesundheitsförderung
Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz
Geschäftsstelle Bern
Dufourstrasse 30
CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

