

# Wasser ist der erfrischendste Durstlöcher für junge Superhelden.



Geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken. Kinder sollten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch genügend trinken. Süssgetränke hingegen sind ungeeignete Durstlöcher, da sie viel Zucker enthalten und Kinder sich schnell an den süssen Geschmack gewöhnen. Zur Abwechslung eignen sich ungesüsster Früchte- oder Kräutertee oder ein verdünnter Fruchtsaft.