

# Ich achte darauf jeden Tag Wasser zu trinken

I choose to change!

## Darauf achte ich besonders:

- Mindestens einmal pro Tag Wasser zu trinken, anstatt zuckerhaltiger Getränke.
- Vor dem Sport ausreichend Wasser zu trinken.
- Nach dem Sport ausreichend Wasser zu trinken.
- Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken.
- Frisches Obst zu essen, wenn mir warm ist, z.B. Orangen, Äpfel oder Wassermelone



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Ich achte darauf jeden Tag Wasser zu trinken

I choose to change!

## Darauf achte ich besonders:

- Mindestens einmal pro Tag Wasser zu trinken, anstatt zuckerhaltiger Getränke.
- Vor dem Sport ausreichend Wasser zu trinken.
- Nach dem Sport ausreichend Wasser zu trinken.
- Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken.
- Frisches Obst zu essen, wenn mir warm ist, z.B. Orangen, Äpfel oder Wassermelone



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Ich achte darauf jeden Tag Wasser zu trinken

I choose to change!

## Darauf achte ich besonders:

- Mindestens einmal pro Tag Wasser zu trinken, anstatt zuckerhaltiger Getränke.
- Vor dem Sport ausreichend Wasser zu trinken.
- Nach dem Sport ausreichend Wasser zu trinken.
- Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken.
- Frisches Obst zu essen, wenn mir warm ist, z.B. Orangen, Äpfel oder Wassermelone



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Ich achte darauf jeden Tag Wasser zu trinken

I choose to change!

## Darauf achte ich besonders:

- Mindestens einmal pro Tag Wasser zu trinken, anstatt zuckerhaltiger Getränke.
- Vor dem Sport ausreichend Wasser zu trinken.
- Nach dem Sport ausreichend Wasser zu trinken.
- Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken.
- Frisches Obst zu essen, wenn mir warm ist, z.B. Orangen, Äpfel oder Wassermelone



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.