

## — VIEL TRINKEN —

---

Zur Vorbeugung von Krankheiten gehört es auch, viel Wasser, Kräutertee oder heiße Zitrone zu trinken (2 Liter täglich).



Gebt den Kindern eher wenig süße Getränke, denn die sind ungesund und versorgen sie mit sehr viel überschüssiger Energie, die sie in der Wohnung nicht so schnell wieder abarbeiten können.

Auch geregelter Schlaf ist wichtig für unser Immunsystem! Gebt den Kindern abends nichts Süßes, denn die darin enthaltene Energie hindert sie am Einschlafen.



Was haltet ihr davon, wenn die Kinder reihum die Rolle des oder der »Trinkbeauftragten« übernehmen? Sie müssen darauf achten, wie viel die Familie jeden Tag trinkt (und sie dürfen es euch auch sagen, wenn ihr zu viel Tee oder Kaffee trinkt).

Bleibt gesund!

من إجراءات الوقاية تناول كميات كافية من الماء أو الزهورات بأنواعها أو الليمون الساخن (لترين كل يوم)

(ابتعدوا عن المرطبات الحلوة لأنها تعطي للأطفال طاقة زيادة قد لا يمكن أن يصرفوها بالبيت)

شورأىكن لو استلم الأطفال منصب المشروبدار بالتناوب أى وظيفتهم أن ينتبهوا على كمية السوائل التي تتناولها العائلة كل يوم (ممكن تتفقوا معهم على أن لديهم الحق لتنبيه الأهل على فرط تناول الشاي والقهوة أيضاً)

ابتعدوا عن السكريات خاصة بالليل لأن الطاقة الزائدة تمنع الأطفال من النوم والنوم المنتظم أيضاً يساعد جهاز المناعة.

