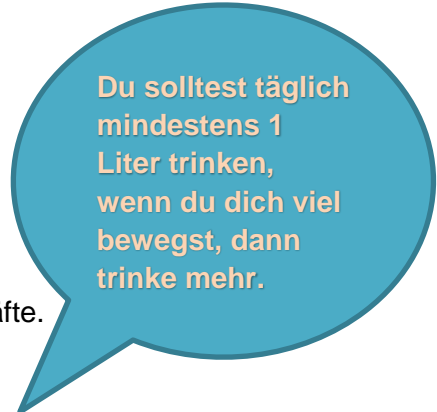


# Trinktagebuch von: \_\_\_\_\_



Mach einen Strich in die Übersicht, wenn du etwas getrunken hast.  
Geeignet sind Mineralwasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte und Gemüsesäfte.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor der Schule							
In der Schule und in den (Frühstücks-) Pausen							
Mittags							
Nachmittags							
Abends							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor der Schule							
In der Schule und in den (Frühstücks-) Pausen							
Mittags							
Nachmittags							
Abends							

Markiere deine Lieblingsgetränke farbig.