



Vores Vandhelte

Sommerens Drikke-Tracker!



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag

Ugens Vandhelt: _____



Sådan bruger I drikke-trackeren:

Farvelæg en flaske hver gang du har drukket én hel flaske vand.

Voksne bør drikke mindst 2 liter vand om dagen - Børn bør drikke 1-1,5 liter vand om dagen -

Kæledyr bør få frisk vand to gange dagligt

Hold øje med flaskerne - så passer I godt på kroppen hver dag.