

BARN OCH UNGA – du behöver dagligen 1–1,5 liter vätska utöver maten

**DRICK
DAGLIGEN**



Vatten

Mjök- och sur-
mjölkprodukter
cirka 5 dl, helst
med 0–1% fett



**DAGLIGEN
KAN DU OCKSÅ
DRICKA**

Ett glas
juice



Koffeinfritt te
eller kaffe



**DRICK BARA
SPORADISKT**

Saft/saftdrycker
Sockrade läskedrycker
Sockrade eller fettrika
mjök-, kakao- och
yoghurtdrycker

Koffeinhaltiga
drycker, till exempel
energidycker,
rekommenderas
inte för personer
under 15 år.

