

Trinkprotokoll



Trinkprotokoll:

Ausreichend viel zu trinken, ist wichtig für uns Menschen. Trinken wir nicht genug, bekommen wir Kopfschmerzen, einen trockenen Mund und werden schneller müde. Eine Regel beim Erwachsenwerden: je größer und älter wir werden, desto mehr Wasser sollten wir trinken.

Name: _____

Klasse: _____

Alter: _____

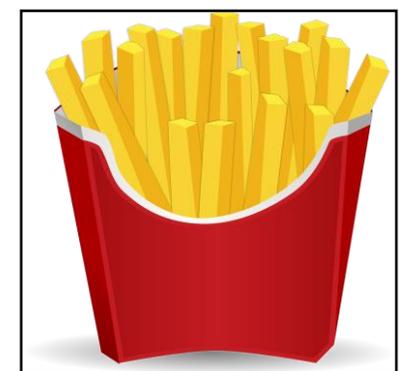
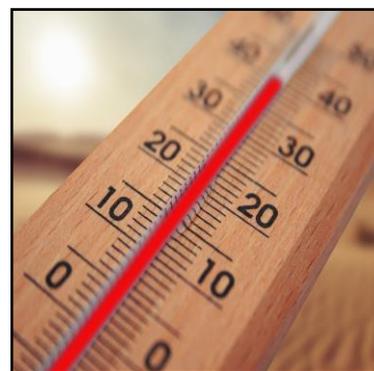
Schau in der Tabelle nach, wie viel Wasser du trinken solltest.

Alter	Empfohlene Wasserzufuhr	Wasserzufuhr in Gläser (200ml)
4-6 Jahre	940 ml	Fast 5
7-9 Jahre	970 ml	5
10-12 Jahre	1.170 ml	Fast 6
13-14 Jahre	1.330 ml	6 ½
15-18 Jahre	1.530 ml	7 ½

Tabelle 1 <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>

Diese Werte sind für einen normalen Tag in Deutschland. Die Werte gehen auch davon aus, dass du gesund bist. Überlege dir Gründe dafür, warum du mehr trinken solltest.

Gründe:



Umgesetzt durch



Im Auftrag von



Informationen zum Programm auf

www.energieeinsparprojekt-potsdam.de

Trinkprotokoll



Schritte für das Trinkprotokoll

1. Wie viel möchte ich wann trinken?

→ Male in der Spalte „Wie viel möchte ich trinken?“ so viele Gläser aus wie du trinken möchtest.

2. Welche Gründe gibt es, dass ich an einem Tag mehr trinken muss?

3. Male an jedem Tag aus, wie viel du getrunken hast.

Tageszeit	Wie viel möchte ich trinken?	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gründe, um mehr zu trinken		<i>Beispiel: Sportunterricht</i>				
Vor der Schule						
Frühstück						
Mittag						
Während des Unterrichts						
Nachmittags						
Abends (Abendessen)						
Gläser insgesamt						

Umgesetzt durch



Im Auftrag von



Informationen zum Programm auf

www.energieeinsparprojekt-potsdam.de

Trinkprotokoll



Tageszeit	Wie viel möchte ich trinken?	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gründe, um mehr zu trinken		<i>Bsp. Sportunterricht</i>				
Vor der Schule						
Frühstück						
Mittag						
Während des Unterrichts						
Nachmittags						
Abends (Abendessen)						
Gläser insgesamt						

Umgesetzt durch



Im Auftrag von



Informationen zum Programm auf

www.energieeinsparprojekt-potsdam.de