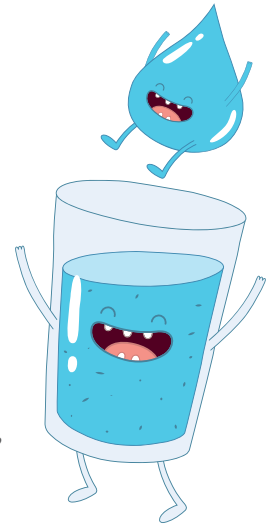


# ARBEITSBLATT „ERMITTLUNG DER TRINKMENGE“

**Weißt du eigentlich, wie viel du jeden Tag trinkst? Mit Hilfe eines Trinkprotokolls kannst du ganz einfach herausfinden, wie viel du an einem Tag getrunken hast.**



❖ Für die Erstellung eines Trinkprotokolls gehe Schritt für Schritt vor:

## 1. Schritt: Trinkgefäße und ihr Fassungsvermögen bestimmen

- Notiere in der Tabelle (Spalte 1 des Arbeitsblatts „Trinkprotokoll“), was für Trinkgefäße du normalerweise benutzt (zum Beispiel Glas, Tasse, Flasche, Trinkpäckchen ...)
- Ermittle zuhause, wie viel Fassungsvermögen jedes deiner Trinkgefäße (siehe Spalte 1) hat. Dazu füllst du Leitungswasser in das erste Gefäß. Wenn es voll ist, gießt du den Inhalt des Gefäßes in einen Messbecher und liest ab, wie viel Wasser enthalten ist. Das wird für alle Gefäße aus Spalte 1 wiederholt und die ermittelten Ergebnisse in die Spalte 2 der Tabelle eingetragen.

**Tipp** Auf Getränkeflaschen und Trinkpäckchen steht die Menge des Inhalts bereits drauf.

## 2. Schritt: Trinkprotokoll für einen Tag

- Nun führst du einen Tag lang ein Protokoll, was du trinkst und wie viel du trinkst.
- Tipps zur Durchführung:
  - (1) Notiere alle Getränke, die du im Laufe eines Tages getrunken hast (von morgens bis abends).
  - (2) Mache ein Strich, wenn du eines deiner Trinkgefäße komplett ausgetrunken hast.

## 3. Schritt: Berechnung der Tagestrinkmenge

- Rechne nun aus, wie viel du an einem Tag getrunken hast und trage das Ergebnis in die Tabelle ein.

❖ **Vergleiche deine Trinkmenge pro Tag mit der Empfehlung, rund 1200 ml Flüssigkeit am Tag zu trinken. Erreichst du dieses Ziel?**

Kreuze an!  ja  nein

❖ **Findet Ideen und Möglichkeiten, wie ihr euer Trinkverhalten verbessern könnt!**

.....

.....

❖ **Was können wir als Klasse im Schulalltag tun, damit alle Schüler ausreichend trinken?**

.....

.....

.....

.....