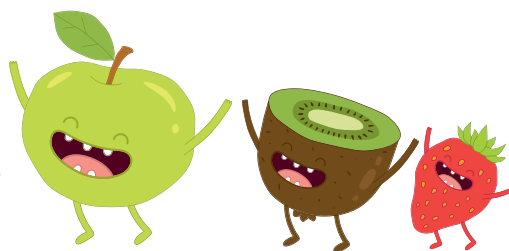


ARBEITSBLATT „FLÜSSIGKEIT IN LEBENSMITTELN“

Auch Lebensmittel tragen mehr oder weniger dazu bei, den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

- ❖ Schätze, welche Lebensmittel auf dem Teller viel und welche wenig Wasser enthalten. Vervollständige die Tabelle.



	Lebensmittel mit hohem Wassergehalt	Lebensmittel mit geringem Wassergehalt
1		
2		
3		
4		
5		
6		

- ❖ Mache nun den Praxistest! Lege dazu die verschiedenen Lebensmittelproben (möglichst gleichgroße Stücke) auf ein Löschblatt und beobachte, was passiert. Notiere, welche Lebensmittel demnach zu den wasserreichen und welche zu den wasserarmen gehören.

.....

.....

	Lebensmittel mit hohem Wassergehalt	Lebensmittel mit geringem Wassergehalt
1		
2		
3		
4		
5		
6		

- ❖ Vergleiche eure Ergebnisse in der Klasse. Welche Lebensmittel können euch in der Aufnahme von Flüssigkeiten gut unterstützen?