

Dein Name:

Deine Klasse:

A3: So wird gemessen!

Hier siehst du, dass du über den Tag verteilt, mehr als einen Liter trinken solltest. Wenn du getrunken hast, prüfe wie viel es war. Die Zahl trägst du dann in dein Trinktagebuch ein.



Empfohlene Trinkmenge
pro Tag = 1,2 Liter

=

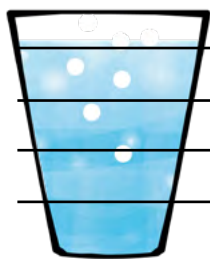


2 Trinkflaschen
je 0,6 Liter

=



6 Gläser
je 0,2 Liter



200 ml
150 ml
100 ml
50 ml

4 Schlucke = 50 ml
16 Schlucke = 200 ml (1 Glas)



Wenn du eine eigene Trinkflasche hast, gibt es sicherlich eine Markierung, wie viel Flüssigkeit in die Flasche passt. Prüfe, wie viele Schlucke du hintereinander machst, wenn du trinkst.