**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 1: Quiz - Wer weiß was?

Trage den Buchstaben der richtigen Antwort in die rechte Spalte der Tabelle ein.

|  |  |
| --- | --- |
| **Was meinst du, wie viel Wasser im Körper eines Kindes steckt?**  A) Im Körper ist nur so viel Wasser, wie man getrunken hat.  B) Der Körper eines Kindes besteht zu 75 % aus Wasser.  C) Im Körper gibt es kein Wasser. |  |
| **Was kann passieren, wenn man zu wenig trinkt?**  A) Nichts. Trinken ist nicht so wichtig.  B) Man ist unkonzentriert und kann Kopfschmerzen bekommen.  C) Das Essen liegt einem schwer im Magen. |  |
| **Wie lange kann deiner Meinung nach ein Mensch wohl ohne Wasser überleben?**  A) Einen Tag.  B) Mit viel Glück zwei bis sieben Tage.  C) Mindestens zwei Wochen. |  |
| **Wie viel sollte man an einem Tag trinken?**  A) Zwei Gläser Flüssigkeit ist für Kinder ausreichend.  B) Kinder sollten 1,2 Liter über den Tag verteilt trinken. Das entspricht ungefähr 6 Gläsern.  C) Am besten trinkt man morgens so viel wie möglich. Das reicht dann für den ganzen Tag. |  |
| **Was sollte man trinken, wenn man Durst hat?**  A) Am besten trinkt man Wasser, denn das löscht den Durst und enthält keinen Zucker.  B) Es ist egal, was man trinkt.  C) Milch ist besonders gut, denn die löscht nicht nur den Durst, sondern macht auch satt. |  |

**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 2: Soviel Wasser braucht der Körper

Suche dir einen beliebigen Wochentag aus und trage in die Tabelle ein, was du tust. Überlege, wie oft du trinken solltest und tausche dich dann mit deiner Partnerin oder deinem Partner aus.

| Morgens | Tätigkeit | Trinkmenge |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Vormittags | Tätigkeit | Trinkmenge |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Nachmittags | Tätigkeit | Trinkmenge |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Abends | Tätigkeit | Trinkmenge |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Trinkmenge gesamt | |  |

**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 2: Soviel Wasser braucht der Körper

Bei Tätigkeiten verbraucht der Körper Wasser. Schau dir die Angaben unten an.

| Morgens | Tätigkeit | Trinkmenge / Schluck |
| --- | --- | --- |
|  | Frühstück | 8 |
|  | Fahrrad fahren | 8 |
|  | Bus / Auto fahren | 4 |

| Vormittags | Tätigkeit | Trinkmenge |
| --- | --- | --- |
|  | 2 Std. Unterricht | 4 |
|  | Sportstunde | 8 |
|  | große Pause | 8 |
|  | Mittagessen | 8 |

| Nachmittags | Tätigkeit | Trinkmenge |
| --- | --- | --- |
|  | faulenzen | 4 |
|  | Sporttraining | 16 |
|  | draußen spielen | 12 |
|  | im Haus spielen | 8 |
|  | Medien nutzen |  |

| Abends | Tätigkeit | Trinkmenge |
| --- | --- | --- |
|  | lesen | 4 |
|  | fernsehen | 4 |
|  | Medien nutzen | 4 |
|  | Abendessen | 8 |

**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 3: 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 | 1,2 Liter |
| 6 Gläser je 0,2 Liter | 1,2 Liter |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Glas | 0,2 Liter |
| 1 Schluck | 0,05 Liter (50 ml) |
| 16 Schlucke | 0,2 Liter (200 ml) |

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.

OER Lizenz

CC BY-SA 4.0

Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: „Fidibuzz Arbeitsblatt: Trinken“ von Helliwood media & education im fjs e.V., Lizenz: CC BY-SA 4.0.

Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

Das Werk ist online verfügbar unter: https://www.fidibuzz.de