



Wie viele Liter Flüssigkeit trinkst du in einer Woche?



Im Internet kannst du folgende Angaben finden:

Empfohlene Trinkmenge	pro Tag:
Kindergartenkinder (4 bis 7 Jahre):	940 ml
Grundschüler und Schüler (7 bis 13 Jahre):	1.170 ml
Schüler (13 bis 15 Jahre):	1.330 ml
Oberschüler (15 bis unter 19 Jahre):	1.530 ml

- **geeignet:** Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Malzkaffee, stark verdünnte Fruchtsäfte und Gemüsesäfte
- **weniger geeignet:** Fruchtsäfte pur, Fruchtsaftgetränke und Nektare, Limonaden, Brause und süßstoffhaltige Getränke
- **nicht geeignet:** schwarzer Tee, Bohnenkaffee, Colagetränke, Energy-Drinks, Eistee und alkoholische Getränke



Andreas notiert sein Trinkverhalten am Montag:

Zeit	Ort und Getränk	Gefäße	Menge
07:30	Milch	2 Tassen	3 dl
10:00	Pause, Saft	1 Flasche	3 dl
12:15	Hort: Wasser	2 Gläser	4 dl
18:00	zu Hause: Cola	1 Glas	3 dl
18:30	Abendessen: Mineral	1 Glas	2 dl
		Total	1.5 l

Er trinkt sogar etwas mehr, als für sein Alter empfohlen ist.



Wie viel trinkst du in einem Tag?



Notiere hier einen Tag lang deine Trinkmengen. Tauscht in der Klasse aus.

Zeit	Ort und Getränk	Gefäß	Menge