

# TRINK-PROTOKOLL

Wieviel Flüssigkeit trinkst du im Durchschnitt jeden Tag? Kommst du auf deine Mindestmenge von 1,5 Litern am Tag zusätzlich zur festen Nahrung?

Nutze die Tabelle und protokolliere eine Woche lang deine getrunkenen Flüssigkeitsmengen. Schreibe links die verschiedenen Getränke und die Mengen auf und mache für jedes Getränk einen Strich in

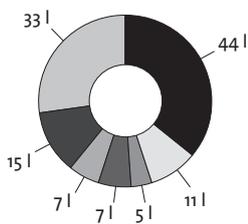
der Tagesspalte. Addiere die Menge am Ende des Tages. Die Spalte mit den Kalorien zeigt dir, wie viele Kalorien du mit Getränken zu dir genommen hast.

| Getränk                                    | Menge in Liter | Kalorien in kcal | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|--|----------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Glas Wasser                                | 0,2            | 0                |       |       |       |       |       |       |       |
| Limonade                                   | 0,33           | 122              |       |       |       |       |       |       |       |
|  |                |                  |       |       |       |       |       |       |       |
|  |                |                  |       |       |       |       |       |       |       |
|  |                |                  |       |       |       |       |       |       |       |
|  |                |                  |       |       |       |       |       |       |       |
|  |                |                  |       |       |       |       |       |       |       |
|  |                |                  |       |       |       |       |       |       |       |
|  |                |                  |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>Summe Flüssigkeit pro Tag in Liter:</b> |                |                  |       |       |       |       |       |       |       |



# WOFÜR VERWENDEN WIR TRINKWASSER ?

Pro Tag nutzt ein Mensch in Deutschland im Durchschnitt 122 Liter Wasser. Schätze, wie viele Liter des täglichen Wassergebrauchs wir für welche Tätigkeit nutzen:



\*Anteil für die Nutzung von Kleingewerben, wie z. B. Metzger, Bäcker oder Friseur.

| Tätigkeit                           | Liter/Tag |
|-------------------------------------|-----------|
| Baden/Duschen/Körperpflege          |           |
| Toilettenspülung                    |           |
| Wäschewaschen                       |           |
| Kleingewerbeanteil*                 |           |
| Geschirrspülen                      |           |
| Putzen/Autopflege/Gartenbewässerung |           |
| Essen/Trinken                       |           |