

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

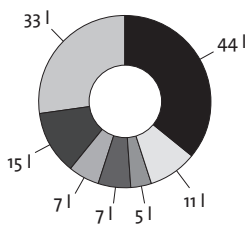
der Tagesspalte. Addiere die Menge am Ende des Tages. Die Spalte mit den Kalorien zeigt dir, wie viele Kalorien du mit Getränken zu dir genommen hast.

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							
Summe Flüssigkeit pro Tag in Liter:									



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:



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

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