



Aktivität Arbeitsblatt: **Trinkst du genug?**

Einleitung:

Unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser. Im Durchschnitt sind es 60% Wasser, unser Gehirn besteht sogar zu 85% aus Wasser.

Dehydration tritt auf, wenn der Wasserverlust höher ist als die Wasseraufnahme. Ein Wasserdefizit von 2% (bezogen auf das Körpergewicht) kann schon unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, das Kurzzeitgedächtnis oder die Fähigkeit, mathematische Aufgaben zu lösen, verringern. Ein Defizit von 3% führt meist zu Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Trinken ist deshalb in der Schule besonders wichtig: Wenn du genug trinkst, kannst du konzentrierter arbeiten!

Die Empfehlung lautet: Trink´ mindestens einen halben Liter Wasser am Schulvormittag (an heißen Tagen oder bei Sport sogar 3-4 mal so viel).

Zielgruppe: Volksschule

Lernziele: Bewusstsein für das eigene Trinkverhalten schaffen

Zeitbedarf: ein Tag

Materialbedarf:

- ✓ Arbeitsblätter
- ✓ Stifte

Anleitung:

Jeder Schüler/jede Schülerin bekommt ein Arbeitsblatt und malt einen Becher für jede Tasse / jedes Glas Wasser, das er/sie während eines Tages trinkt, aus.

Danach folgt die Auswertung. Wiederholen Sie den Test nach einiger Zeit, um festzustellen, ob sich das Trinkverhalten verbessert.

Arbeitsblatt für die Schüler/innen – siehe nächste Seite.

Hungry Minds:

Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr der EFSA:

<https://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/1459>



Arbeitsblatt: Trinkst du genug?

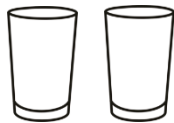
Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöcher in der Schule. Es macht dich frisch und aktiv.

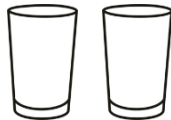
Wenn du nicht genug trinkst, wirst du müde und unaufmerksam.

Was und wieviel trinkst du? Bemale einen Becher für jedes Glas/jeden Becher Wasser, den du heute schon getrunken hast.

In der Früh daheim:



Am Vormittag in der Schule:



Zu Mittag (beim Essen):



Am Nachmittag:



Am Abend:



Auswertung:

✓ **Du hast 6 oder mehr Becher getrunken?**

Perfekt! Du bist ein Trinkprofi! Den Tag über immer wieder Wasser zu trinken, hilft dir aktiv und fit zu sein.

✓ **Du hast 3-5 Becher Wasser getrunken?**

Schon ziemlich gut! Nur noch ein wenig mehr trinken und die bist ein Profi.

✓ **Du hast 2 Becher oder weniger getrunken?**

Bitte mehr! Du wirst sehen, wenn du mehr Wasser trinkst, fühlst du dich viel besser!