



Mein Trinkverhalten

Überprüfe selbst, wie oft du an einem Tage trinkst. Das geht ganz einfach.

Arbeitsaufträge:

- Beobachte dich einen Tag lang, wie oft und wie viel du trinkst.
- Kreuze an, um wie viel Uhr du getrunken hast.
- Wähle auch, aus welchem Gefäß du getrunken hast und trage es in die richtige Zeile ein.
- Zähle zusammen, wie viele Milliliter (ml) du getrunken hast.
- Schneide dein Trinktagebuch aus und klebe es in dein Lapbook ein.



VILSIs Tipp:

- Achte einmal darauf, ob deine Eltern und deine Lehrerin selbst mit gutem Beispiel vorangehen und ebenfalls regelmäßig viel Wasser trinken.
- Wasser sollte immer und zu jedem Essen bereitstehen – zu Hause genauso wie in der Schule.
- Trinken macht mehr Spaß aus bunten Gläsern.

Trinktagebuch

Gefäß/Uhrzeit	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kleines Glas (150 ml)														
großes Glas (250 ml)														
Trinkflasche kleiner Schluck														

Ich habe heute ml und -mal aus meiner Trinkflasche getrunken.