

# Trinkprotokoll

- Wie viel trinkst du etwa pro Tag? Schätze: \_\_\_\_\_ Liter
- Hausaufgabe:** Beobachte dich in den nächsten zwei Tagen. Nutze die Tabelle.

1. Tag (Datum): _____	Was und wie viel hast du getrunken? z. B. 1 Glas (etwa 200 ml) Wasser	Bei welcher Gelegenheit? z. B. zum Frühstück, vor dem Computer, beim Sport
morgens		
vormittags		
mittags		
nachmittags		
abends		
<b>Summe in Litern</b>		

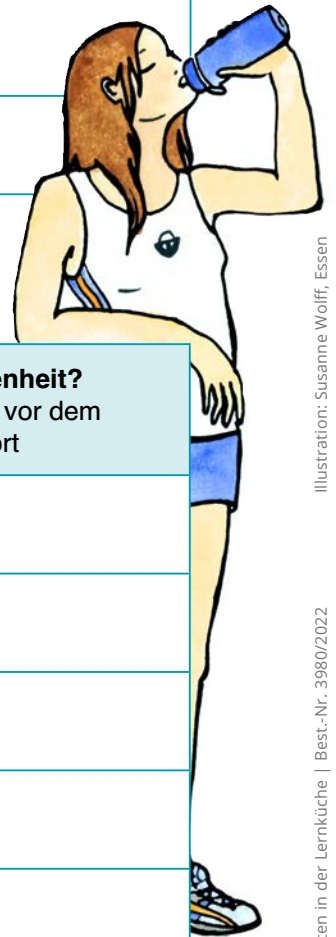


Illustration: Susanne Wolff, Essen

2. Tag (Datum): _____	Was und wie viel hast du getrunken? z. B. 1 Glas (etwa 200 ml) Wasser	Bei welcher Gelegenheit? z. B. zum Frühstück, vor dem Computer, beim Sport
morgens		
vormittags		
mittags		
nachmittags		
abends		
<b>Summe in Litern</b>		

- Vergleiche mit Aufgabe 1: Wie hast du dich eingeschätzt? Kreuze an.

genau richtig  
  ich habe weniger geschätzt  
  ich habe mehr geschätzt

Für welche deiner Getränke ist überhaupt kein Müll angefallen? Kreise ein.

# Check' dein Trinkprotokoll

1. Lies die folgenden Informationen:

**Welche Getränke sind clevere Durstlöcher?**

- Mineralwasser
- Leitungswasser
- Kräuter- und Früchtetee
- stark verdünnte Säfte

**Welche Getränke zählen nicht dazu?**

- **Fruchtsäfte** enthalten viel Zucker und sind unverdünnt als Durstlöcher ungeeignet. Deshalb grundsätzlich mit Wasser verdünnen, möglichst im Verhältnis 1 zu 3 (1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser).
- **Zuckerreiche Getränke** wie Limonaden, Softdrinks und Fruchtsaftgetränke zählen nicht zu den Durstlöchern. Sie haben ihren Platz bei den Süßigkeiten in der Pyramidenspitze.
- **Milch und Milchprodukte** sind nicht in erster Linie Wasserlieferanten. Sie liefern aber Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Daher haben sie eine eigene Gruppe in der Ernährungspyramide.
- **Koffeinhaltige Getränke** wie Kaffee, schwarzer Tee und Colagetränke, aber auch Energydrinks und viele Eistees zählen nicht zu den Getränken. Sie sind als Durstlöcher absolut ungeeignet.

2. **Einzelarbeit:** Bewerte dein Trinkprotokoll.

a) Notiere: Welche cleveren Durstlöcher hast du getrunken?

---



---

b) Wann hast du diese cleveren Durstlöcher getrunken?

---



---

c) Wann hast du zuckerreiche Getränke getrunken?

---



---

3. **Partnerarbeit:** Besprecht eure Ergebnisse.

Was ist gut gelungen? Von welchen cleveren Durstlöchern könntest du in Zukunft mehr trinken? Bei welchen Gelegenheiten?