Meine Trinkgewohnheiten

Thema 1: Hausaufgabe | Name: | Klasse: | Datum:

1. Beobachte dein Trinkverhalten in den nächsten Tagen.
Was und wie viel trinkst du am Tag? Fülle jeden Tag eine Spalte aus.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
morgens	1 Tasse			
vormittags				
mittags				
nachmittags				
abends				
Summe				

2. Zähle die Tassen und Gläser zusammen, die du am Tag getrunken hast.
Bewerte deine Trinkmenge anhand der Pyramide.
Was hat gut geklappt? Was hättest du besser machen können?

3. Welche Getränke sind gute Durstlöscher?
Kreise sie in der Tabelle ein.

© aid infodienst e. V.