

Auswertung des Trinkprotokolls

von

	Tag 1 Datum:	Tag 2 Datum:	Tag 3 Datum:
Gesamttrinkmenge pro Tag (S) laut Trinkprotokoll (AB 1) in ml			
Zielwert für die Gesamttrinkmenge pro Tag (AB 2) in ml (Z)			
Differenz: S minus Z			

1) Beurteilung der Gesamtmenge:

- Durchschnittlich liegt Deine tägliche Trinkmenge pro Tag ml unter dem Zielwert. Versuche diese Menge zusätzlich zu trinken.
- Durchschnittlich liegt die tägliche Trinkmenge pro Tag genau richtig/ ml über dem Zielwert. Das ist spitze. Weiter so!

2) Beurteilung der Verteilung der Trinkmenge über den Tag:

	Tag 1 Datum:	Tag 2 Datum:	Tag 3 Datum:
Trinkmenge am Vormittag: aus dem Trinkprotokoll (AB 1): F + V in ml			
Trinkmenge am Nachmittag: aus dem Trinkprotokoll (AB 1): M + NA in ml			
Trinkmenge am Abend: aus dem Trinkprotokoll (AB 1): A + AB in ml			
Zielwert pro Tagesabschnitt: Gesamttrinkmenge pro Tag aus AB 3 geteilt durch 3			

- Vormittags, nachmittags und abends wäre es super, wenn Du eine durchschnittliche Trinkmenge von je ml erreichen würdest. Und das hast du insgesamt gut geschafft. Weiter so!
- Vormittags, nachmittags und abends wäre es super, wenn Du eine durchschnittliche Trinkmenge von je ml erreichen würdest. Das hast du leider nicht ganz geschafft. Versuche doch, am ml mehr an Getränken einzubauen. Achte am ganz besonders auf Anzeichen von Durst.

3) Beurteilung der Trinkmenge in der Arbeits- beziehungsweise Schulzeit:

	Tag 1 Datum:	Tag 2 Datum:	Tag 3 Datum:
Trinkmenge in der Arbeitszeit: Aus dem Trinkprotokoll (AB 1): F + V + M + NA in ml			
Mindest-Zielwert für die Arbeitszeit (Vollzeit): Gesamttrinkmenge pro Tag aus AB 3 geteilt durch 2			

- Durchschnittlich liegt Deine tägliche Trinkmenge während der Arbeitszeit rund ml unter dem Zielwert. Versuche deshalb auf ml an Getränken zu kommen. Die Tipps unten helfen dir dabei.
- Durchschnittlich liegt die tägliche Trinkmenge während der Arbeitszeit rund ml über dem Zielwert/genau im richtigen Bereich. Das ist spitze. Weiter so!

So kann man die eigene Trinkmenge steigern:

- Generell auf größere Flaschen umsteigen, zum Beispiel von 0,5 auf 0,75 Liter
- Getränkeflasche während der Arbeit – wenn möglich – immer in Griffnähe und gut sichtbar aufstellen
- Zu jeder Mahlzeit mindestens zwei Gläser Flüssigkeit trinken
- Jede Pause nutzen, um ein paar Schlucke zu trinken