

Mein Trinkplan

Planen Sie Ihre Trinkmengen für einen üblichen Arbeitstag so, dass Sie Ihren Zielwert erreichen. Wenn Sie nur wenig Wasser über Lebensmittel aufnehmen, planen Sie 0,5 Liter mehr ein. Alkoholische Getränke zählen nicht!

Mein Zielwert:.....

	Was?	Gesamtmenge in ml
Frühstück		
Vormittags		
Mittagspause		
Nachmittags		
Abendessen		
Nach dem Abendessen		
Summe		

Was waren Ihre zwei wichtigsten „Aha-Erlebnisse“ während dieser Unterrichtseinheit?

1:

2: