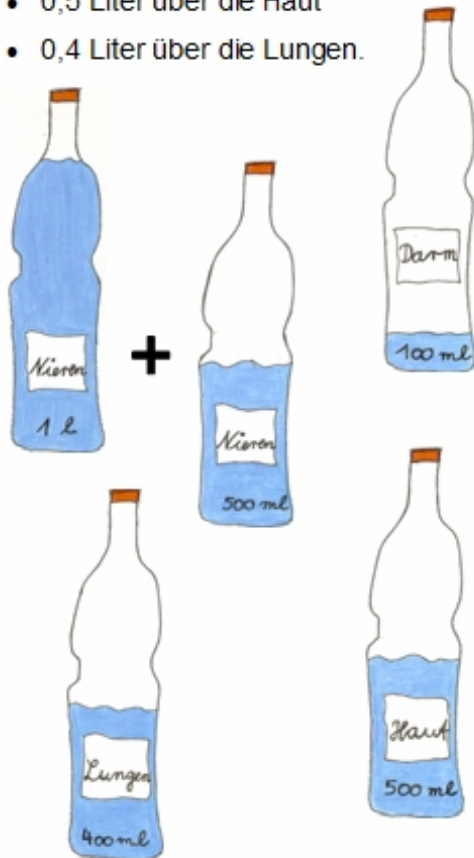


# Wie verliert mein Körper Wasser?

Dein Körper verliert täglich Wasser über die vier Organe: Darm, Nieren, Haut und Lungen. Pro Tag verlierst du etwa:

- 0,1 Liter über den Darm
- 1,0 bis 1,5 Liter über die Nieren
- 0,5 Liter über die Haut
- 0,4 Liter über die Lungen.



Programms Was(s)erforschen.



Pestalozzische Schule Ingelheim  
- Grundschule -

- Ganztagschule - Entdeckertagsschule - Bilinguale Schule  
Mainzer Straße 68 - 55218 Ingelheim



## Ein Trinkratgeber für Kinder

von den Schülerinnen und Schülern  
des Entdeckertages  
der Pestalozzische Schule Ingelheim

# Warum ist Trinken so wichtig?

Dein Körper braucht Wasser, damit du dich konzentrieren kannst und du fit bleibst. Wenn du nichts oder nur wenig trinkst, trocknet dein Körper aus, du kannst Kopfschmerzen bekommen und du fühlst dich schlecht. Wasser ist das wichtigste Nahrungsmittel für den Körper.

Wusstest du, dass dein Körper aus ca. 75% Wasser besteht? Das ist über die Hälfte unseres Körpers!



# Was soll ich trinken?

Du solltest am besten Mineralwasser und (ungesüßten!) Tee trinken. Super-Durstlöscher sind aber auch Saft-schorlen. Die kannst du dir ganz einfach selbst machen:

Du gießt zwei Finger breit Traubensaft (oder einen anderen Saft) in ein Glas und füllst den Rest mit Wasser auf. Lecker!

Schlappmacher sind Getränke, die du nur selten trinken solltest. Das sind z.B. Eistee, Cola, Limo, also Getränke mit sehr viel Zucker und Farbstoffen.

# Wie viel soll ich trinken?

Du solltest 1 bis 2 Liter am Tag trinken - wenn du Sport machst oder dich viel bewegst, natürlich mehr!

## Trink-Regeln

- Trinke, bevor der Durst kommt!
- Trinke Durstlöscher und wenig Schlappmacher!
- Trinke langsam und nicht zu viel auf einmal!



„Nein, jetzt nicht trinken!“, sagen viele Lehrer im Unterricht.

Wenn du im Unterricht nicht trinken darfst, frage wieso!

Sag, dass Trinken im Unterricht wichtig ist, weil du dich dann besser konzentrieren kannst.

# Stimmt / Stimmt nicht?

L: „Wenn einer trinkt, dann trinken alle!“

**Stimmt nicht!**

L: „Wenn du trinkst, kannst du nicht zuhören!“

**Stimmt nicht!**

L: „Wenn du trinkst, bist du abgelenkt!“

**Stimmt vielleicht...**

(...aber nur für kurze Zeit und danach kannst du dich besser konzentrieren.)

L: „Wenn du trinkst, musst du im Unterricht zur Toilette und das stört!“

**Stimmt nicht!**

(Es dauert, bis du zur Toilette musst und das kannst du dann in der Pause tun.)

L: „Deine Trinkflasche fällt um und dann wird alles nass!“

**Stimmt nicht!**

(Es kann natürlich passieren... Aber wenn du deine Flasche nach dem Trinken in den Ranzen packst, gibt es keine Probleme.)