



## Wie viele Gläser Wasser solltest du pro Tag trinken?



Damit unser Körper richtig funktioniert, braucht er Wasser. Die Menge an Wasser welche wir brauchen hängt von Alter, Größe, Jahreszeit, sportliche Aktivitäten ab. Es wird empfohlen, dass Kinder mindestens 1 Liter Wasser pro Tag trinken. Weißt du wie viele Gläser wir trinken müssen, damit wir 1 Liter Wasser zu uns nehmen?

### Du brauchst:

- 1 Messbecher für Flüssigkeiten bis zu 1000 ml
- Glas woraus das Kind üblicherweise sein Wasser trinkt
- Trinkwasser;

### Vorgehensweise...

- füll den Messbecher mit 1 Liter Wasser;
- das Kind bitten das Glas mit Wasser aufzufüllen (dies ist Glas Nummer 1)
- Das Wasser aus dem Glas in einen anderen Behälter füllen und den Vorgang wiederholen bis der Messbecher leer ist.
- Nicht vergessen die Anzahl der gefüllten Gläser zu zählen bis der Messbecher leer ist.



Jetzt weiss das Kind wie viele Gläser Wasser es pro Tag trinken muss, um seinen Körper gesund zu halten.



Lilika Zauberlab

[www.lilikazauberlab.com](http://www.lilikazauberlab.com)

[info@lilikazauberlab.com](mailto:info@lilikazauberlab.com)

**Inhalt kreiert und gefördert durch:**



Rotor Lab

[www.rotor-lab.com](http://www.rotor-lab.com)

[info@rotor-lab.com](mailto:info@rotor-lab.com)