

A cartoon frog character with a green body, pink belly, and white limbs, appearing to be jumping or dancing. It is positioned to the left of the title.

# fidibuzz

## Trinktagebuch

Name:



Klasse:



Start





## Herausgeber

Helliwood media & education im fjs e. V.  
Marchlewskistr. 27, 10243 Berlin  
Verantwortlich: Thomas Schmidt  
Telefon: +49 30 2938 1680  
fidibuzz@helliwood.de, [www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de)



## Liebe Schülerinnen und Schüler,

für unseren Körper und unsere Gesundheit ist es enorm wichtig, dass wir uns ausgewogen ernähren. Und dazu gehört auch, dass wir ausreichend trinken. Dabei kommt es aber nicht nur darauf an, wie viel und was wir trinken, sondern auch **wie oft am Tag** wir trinken.

Um das herauszufinden, gibt es das Fidibuzz-Trinktagebuch.

Hier kannst du über ein oder zwei Wochen eintragen, wie oft, wie viel, wann und was du trinkst. Das Ergebnis wertet ihr gemeinsam in der Klasse aus.

Viel Spaß beim Ausfüllen!

Klebe hier dein Post-it auf.

Hier kannst du den Gruppennamen  
und den persönlichen Zugangscode  
für die App eintragen.

Gruppenname:

Code:



# Dein Trinktagebuch führen!

Dein Trinktagebuch kannst du eine oder zwei Wochen lang führen. Es gibt für jeden Tag eine Spalte, in die du einträgst, wie viel du morgens, vormittags, nachmittags und abends getrunken hast. Am Ende der Woche kannst du das Ergebnis der einzelnen Tage in die Wochenübersicht übertragen. Dazu malst du die Menge der Kreise aus, die deiner Trinkmenge entsprechen.

# Nutze die Fidibuzz-Trinkflasche!



Damit du dir besser merken kannst, wie viel du getrunken hast, bekommst du eine Wasserflasche. Dann kannst du sehen, wie viel du schon getrunken hast.



# Wie viel trinkst du?

Schätze am Ende eines Tages mal, wie viele Gläser du wohl getrunken hast und male die Anzahl Gläser in der Tabelle bunt aus. Das 8. Glas steht für 8 Gläser oder mehr. Optimal wäre, wenn du 1,2 Liter über den Tag verteilt trinkst. Das entspricht in etwa sechs Wassergläsern.

<p>Trinkmenge am Tag</p>  = 200 ml	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								

Schätz mal!

# Was trinkst du?

Beim Trinken kommt es aber nicht nur auf die Menge an, die du trinkst, sondern auch darauf, was du trinkst. Kreuze in der Tabelle unten an, was du an einem Tag alles getrunken hast.

Du kannst dich entscheiden zwischen Kräuter- und Fruchttees, Wasser, zuckerhaltigen Getränken wie Limonade, Coca Cola oder Eistee, Milch, Säften oder Schorlen.

Tee	Wasser	Limo/Cola	Milch	Saft/Schorle

# 1. Woche

Trage für jeden Tag ein, wie oft und wie viel du getrunken hast. Male dann die geschätzte Menge Gläser bunt aus und kreuze an, was du alles getrunken hast.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Morgens			
Vormittags			
Nachmittags			
Abends			
Summe			
Trinkmenge am Tag			
 = 200ml			
Tee 			
Wasser 			
Limo/Cola 			
Milch 			
Saft/Schorle 			



# Mein Fidibuzz-Trinktagebuch



1 ausgemaltes Trinkglas = 200 ml

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

## 2. Woche

Trage für jeden Tag ein, wie oft und wie viel du getrunken hast. Male dann die geschätzte Menge Gläser bunt aus und kreuze an, was du alles getrunken hast.

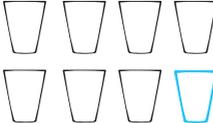
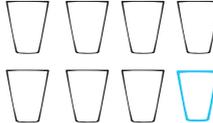
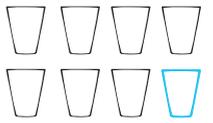
	Montag	Dienstag	Mittwoch
Morgens			
Vormittags			
Nachmittags			
Abends			
Summe			
Trinkmenge am Tag			
 = 200ml			
Tee 			
Wasser 			
Limo/Cola 			
Milch 			
Saft/Schorle 			



# Mein Fidibuzz-Trinktagebuch



1 ausgemaltes Trinkglas = 200 ml

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			
			

# Auswertung 1. Woche

Male für jeden Tag die Menge Kreise aus, die deiner Trinkmenge entsprechen. Wenn du 1.200 ml und mehr pro Tag schaffst, dann hast du deinen Tagesbedarf erfüllt.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
mehr	<input type="checkbox"/>						
1.500 ml	<input type="checkbox"/>						
1.400 ml	<input type="checkbox"/>						
1.300 ml	<input type="checkbox"/>						
1.200 ml	<input type="checkbox"/>						
1.100 ml	<input type="checkbox"/>						
1.000 ml	<input type="checkbox"/>						
900 ml	<input type="checkbox"/>						
800 ml	<input type="checkbox"/>						
700 ml	<input type="checkbox"/>						
600 ml	<input type="checkbox"/>						
500 ml	<input type="checkbox"/>						
400 ml	<input type="checkbox"/>						
300 ml	<input type="checkbox"/>						
200 ml	<input type="checkbox"/>						
100 ml	<input type="checkbox"/>						



## Auswertung 2. Woche

Male für jeden Tag die Menge Kreise aus, die deiner Trinkmenge entsprechen. Wenn du 1.200 ml und mehr pro Tag schaffst, dann hast du deinen Tagesbedarf erfüllt.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	

## Quiz: Richtig oder falsch?

1. Smoothies enthalten viel weniger Zucker als Cola.

ja  nein

2. Atemwölkchen sind verdampfte Körperflüssigkeit.

ja  nein

3. Ein Glas Cola enthält 7 Stück Würfelzucker.

ja  nein

4. Je kleiner der Mensch, desto geringer ist sein Wasseranteil im Körper.

ja  nein

5. Alle Mineralwassersorten schmecken gleich.

ja  nein



Wie viele Fragen hast du richtig beantwortet?  
Male so viele Seerosen aus!



Die Auflösung findest du auf Seite 14.



Verbinde die Teile zu Sätzen!



**Freddy**

trinkt in der Schulpause erfrischenden



**Kräutertee**



**Der Arzt**

bekommt im Kino eine



**Kaffee**



**Mama**

benötigt beim Sport viel



**Cola**



**Jonas**

liebt beim Frühstück schwarzen

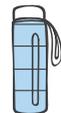


**Minztee**



**Lisa**

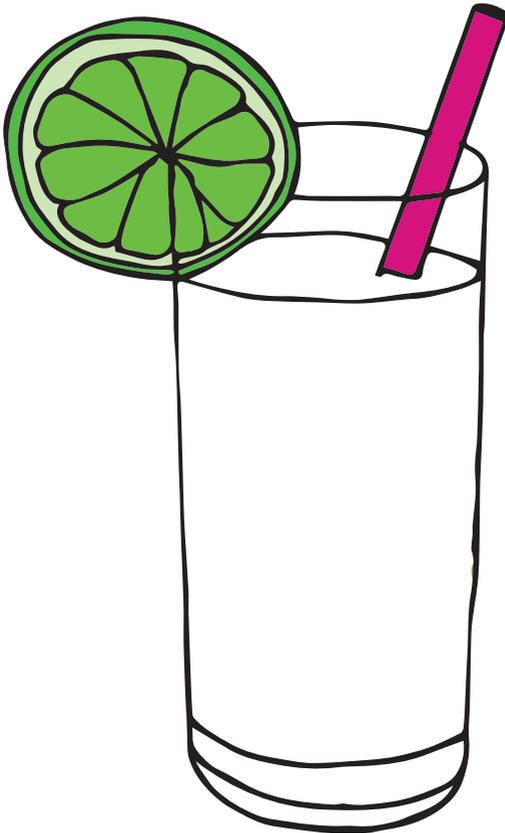
empfiehlt bei Erkältung heißen

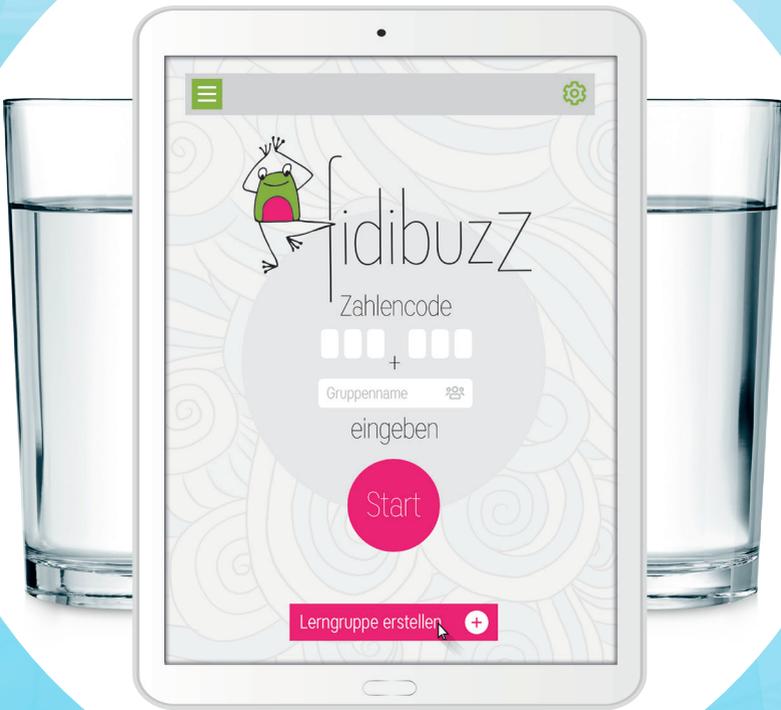


**Wasser**

# Dein Lieblingsgetränk

Erfinde ein Rezept für das beste Getränk der Welt  
und zeichne die Zutaten ins Glas!





Die App zum Tagebuch!

[app.fidibuzz.de](http://app.fidibuzz.de)



**Kontakt**

**Helliwood media & education im fjs e. V.**

**Marchlewskistraße 27**

**10243 Berlin**

**[www.fidibuzz.de](http://www.fidibuzz.de)**