

WASSER QUIZ



① **In unserem Körper befinden sich...**

- ☐ 5 Liter Wasser
- ☐ 100 Liter Wasser
- ☐ 30 Liter Wasser

② **Ergänze die leeren Stellen im Text.**

Je wir werden,
desto Wasser befindet sich in unserem

③ **Notiere drei Körpertätigkeiten, durch die wir Wasser verlieren.**

④ **Welches können Körpersignale sein, dass wir zu wenig getrunken haben?**

- ☐ Bauchschmerzen
- ☐ Trockener Mund
- ☐ Muskelkater
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Mühe, sich zu konzentrieren
- ☐ dunkler Urin

⑤ **Ergänze die leeren Stellen im Text.**

Wir nehmen Wasser über das Trinken auf, aber auch über das .

Besonders und enthalten viel Wasser.