

# 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.