

Wie viel Wasser enthalten Lebensmittel?

Der Körper des Menschen besteht über die Hälfte aus Wasser. Um den Körper gesund zu erhalten, muss der Mensch täglich etwa 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen.

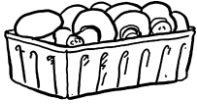
- ❶ Errechne, wie viel Wasser dein Körper täglich benötigt.

Gewicht in kg _____ $\times 40 =$ _____ ml = _____ l

- ❷ Schreibe Möglichkeiten auf, wie du diesen Bedarf auf den Tag verteilt decken kannst.

Die tägliche Trinkmenge sollte 1,5 bis 2,5 Liter betragen, der Rest des Wasserbedarfs wird über die Nahrungsaufnahme gedeckt. An heißen Tagen oder bei hoher körperlicher Beanspruchung muss die Wasserzufuhr entsprechend erhöht werden.

- ❸ Rechne aus, wie viel Wasser die abgebildeten Lebensmittel enthalten. Schau dir dazu das Beispiel an. In jedem Kasten ist oben immer die Menge des Lebensmittels angegeben, mit der du dem Körper etwa 10 ml Wasser zuführst.

1 Stück Gurke = 10,4 g (□ 10 ml Wasser) Rechnung: $400 \text{ g} : 10,4 \text{ g} = \underline{38,46} \times 10 \text{ ml} = \underline{384,6 \text{ ml}}$  (400 g) enthält _____ ml Wasser	1 Champignon = 11 g (□ 10 ml Wasser)  (250 g) enthält _____ ml Wasser
1 Kartoffel gekocht = 25 g (□ 10 ml Wasser)  (1 kg) enthält _____ ml Wasser	1 Hühnerei = 13 g (□ 10 ml Wasser)  (60 g) enthält _____ ml Wasser
1 Stück Thunfisch = 14 g (□ 10 ml Wasser)  (1 kg) enthält _____ ml Wasser	1 Scheibe Schinken = 20 g (□ 10 ml Wasser)  (200 g) enthält _____ ml Wasser

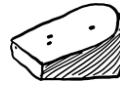
1 Scheibe Mischbrot = 25 g (□ 10 ml Wasser)



(750 g)

enthält _____ ml Wasser

1 Scheibe Gouda, mittelalt = 28 g (□ 10 ml Wasser)



(200 g)

enthält _____ ml Wasser