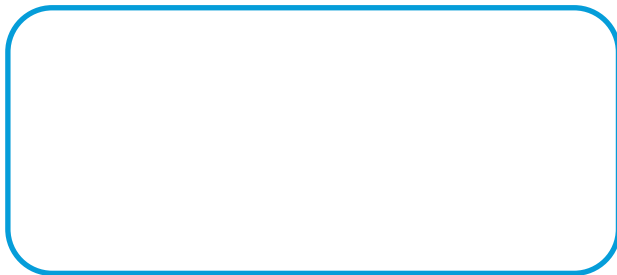




# Mein Trinkwasser- Tagebuch

Dieses Tagebuch gehört





## Hallihallo!

Leitungswasser trinken ist super. Es hilft dabei, Plastikmüll, CO<sub>2</sub> und Geld zu sparen. Das Wasser aus der Leitung kann man in Deutschland meist problemlos trinken.

Machst du auch mit?

Dieses Trinkwasser-Tagebuch enthält spannende Rätsel, lustige Aufgaben und interessante Experimente.

Lass uns gemeinsam einige Geheimnisse rund um das Thema Trinkwasser aufdecken und dich zum Wasser-Profi ausbilden.

Los geht's!





Hier ist Platz für dein ganz persönliches Wasserbild. Was fällt dir ein, wenn du an Wasser denkst? Was verbindest du damit? Lass deine Ideen sprudeln und male sie auf dieses Blatt.

## Schont die Ressourcen unserer Erde

### 1. Kein Müll

Bei Leitungswasser müssen keine Plastikflaschen produziert und recycelt oder entsorgt werden, dies spart Erdöl und Energie und schont die Umwelt.

### 2. Weniger CO<sub>2</sub>

Herstellung und Transport der Wasserflaschen produzieren jede Menge klimaschädliche Gase. Je nach Entfernung zwischen Abfüllort und Handel entstehen so pro Liter Wasser unnütze CO<sub>2</sub>-Emissionen.

### 3. Spart Erdöl

Bei der Herstellung, Befüllung und Entsorgung von einer Plastikflasche wird 100 ml Erdöl, 80 Gramm Kohle und 2 Liter zusätzliches Wasser verbraucht.

## Von sehr guter Qualität

### 4. Sicherstes Lebensmittel in Deutschland

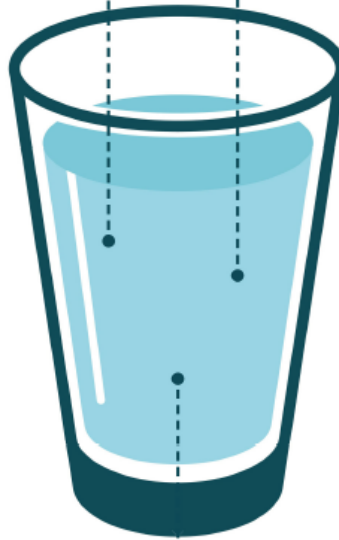
Unser Leitungswasser wird durch die Trinkwasserverordnung strenger und häufiger kontrolliert als Wasser in Flaschen.

### 5. Wertvolle Mineralien

Leitungswasser enthält ähnlich viele Mineralien wie Mineralwasser.

### 6. Hartes Wasser

Grund dafür ist der hohe Kalzium- und Magnesiumgehalt. Beide Mineralien braucht der Körper.



## Günstig, bequem und gesund

### 7. Überall verfügbar

Man braucht es nicht vom Supermarkt nach Hause schleppen, das spart Mühe und Zeit.

### 8. Ist gesund

Wasser trinken macht fit und hält gesund und schlank.

### 9. Unschlagbar günstig

Ein Liter Leitungswasser kostet weniger als 1 Cent. Flaschenwasser kostet dagegen 50 bis 1000 mal mehr.



Sei keine Flasche und trink Leitungswasser!





Unser **Körper besteht zu ca. 60 bis 80 Prozent aus Wasser.**

Wenn wir nicht genug trinken, dann trocknen wir aus. Dann arbeiten unser Körper und unser Verstand nicht mehr richtig. Es fällt uns schwer, nachzudenken und uns zu konzentrieren.

Andere Anzeichen von Wassermangel sind Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Deshalb ist Trinken nicht nur in der Schule, sondern auch Zuhause wichtig.



Trinke mindestens 1,2 Liter  
am Tag!

### Mein Trinkprofil

Mein Lieblingsgetränk: \_\_\_\_\_

Leitungswasser oder Flaschenwasser: \_\_\_\_\_

Wasser mit Kohlensäure (Sprudel) oder still: \_\_\_\_\_

Das mache ich am liebsten mit Wasser: \_\_\_\_\_

Mein guter Grund Leitungswasser zu trinken: \_\_\_\_\_

Diese Person würde ich gerne mal auf ein Glas Leitungswasser einladen  
(Freund/Freundin): \_\_\_\_\_

## Wie viel trinke ich in einer Woche?

Trage täglich ein, wieviele Gläser Wasser du getrunken hast.



### Montag

Morgen



Mittag



Abend



### Dienstag

Morgen



Mittag



Abend



### Mittwoch

Morgen



Mittag



Abend



### Donnerstag

Morgen



Mittag



Abend



### Freitag

Morgen



Mittag



Abend



### Samstag

Morgen



Mittag



Abend



### Sonntag

Morgen



Mittag



Abend



## Auswertung

**6 oder mehr Becher:** Perfekt. Du bist ein Trinkprofi!

**3 bis 5 Becher:** Schon ziemlich gut. Versuche noch ein bisschen mehr zu trinken.

**1 bis 2 Becher:** Wenn du mehr Wasser trinkst, wirst du dich viel wohler fühlen.





Mit Trinkwasser kann man viele leckere und gesunde Getränke einfach selber machen. Probiere doch einmal diesen Zitronen-Eistee aus!

Für das Rezept brauchst du kochendes Wasser. Bitte deine Eltern um Hilfe, damit du dich nicht verbrühst.

### Zutaten

- ½ Liter Wasser
- 2 Beutel Früchte- oder Kräutertee
- 2 Zitronen
- 1 Esslöffel Honig
- Eiswürfel



### Zubereitung

- Koche den ½ Liter Wasser auf und übergieße die Teebeutel damit.
- Nach 3 bis 5 Minuten kannst du die Teebeutel herausnehmen und den Tee abkühlen lassen.
- Presse die Zitronen aus und gib den Saft in den Tee.
- Wenn du möchtest, kannst du das Getränk mit Honig süßen.
- Deinen fertigen Zitronen-Eistee stellst du am besten in den Kühlschrank.
- Besonders erfrischend schmeckt er, wenn du ihn mit Eiswürfeln trinkst.

# Mein Wasser-Rezept

Eigene Rezeptidee



Mit frischem Obst wird Leitungswasser zu einem leckeren Fruchtgetränk. Welchen Geschmack magst du am liebsten? Himbeere, Erdbeere, Apfel oder vielleicht Melone? Probiere es doch einfach aus. Vielleicht findest du auch zusammen mit deinen Eltern ein Lieblingsrezept im Internet.

Schreibe hier auf, welches Rezept dir am besten schmeckt.

## Mein Rezept heißt



## Zutaten

Schreibe hier auf, welche Zutaten du für dein Rezept brauchst.

---

---

---

---

## Zubereitung

Beschreibe hier Schritt für Schritt, wie dein Rezept zubereitet wird.

---

---

---

---

---

---

---

---



Hast du dich schon mal gefragt, wo dein Trinkwasser eigentlich herkommt? Aus dem Wasserhahn, na klar, aber wo ist das Wasser, bevor es aus der Leitung kommt? Und wie wird das Wasser eigentlich so sauber, dass du es trinken kannst?



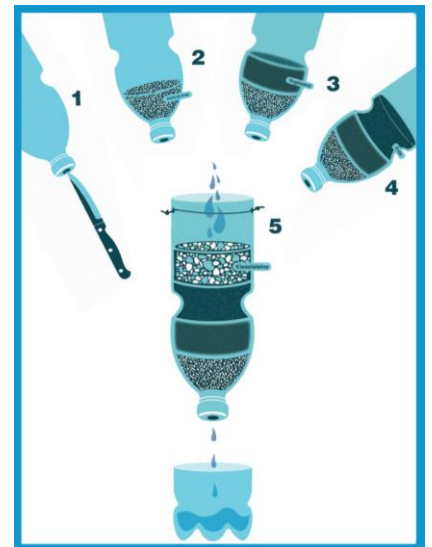
Im Erdreich fließt Wasser durch unterschiedliche Gesteinsschichten (Sedimentschichten). Diese filtern das Wasser und reichern es mit Mineralien an. Mit unserem Sedimentfilter bauen wir den natürlichen Bodenfilter nach.

### Für den Bau eines Sedimentfilters brauchst du:

- Plastikflasche (am besten keine Pfandflasche)
- Schere
- Füllmaterial Kohle, Kies, Sand, Erde, Kaffeesatz oder Tinte
- Löffel oder Schaufel, um Sand, Kies und Erde in die Flasche zu füllen
- Wasser

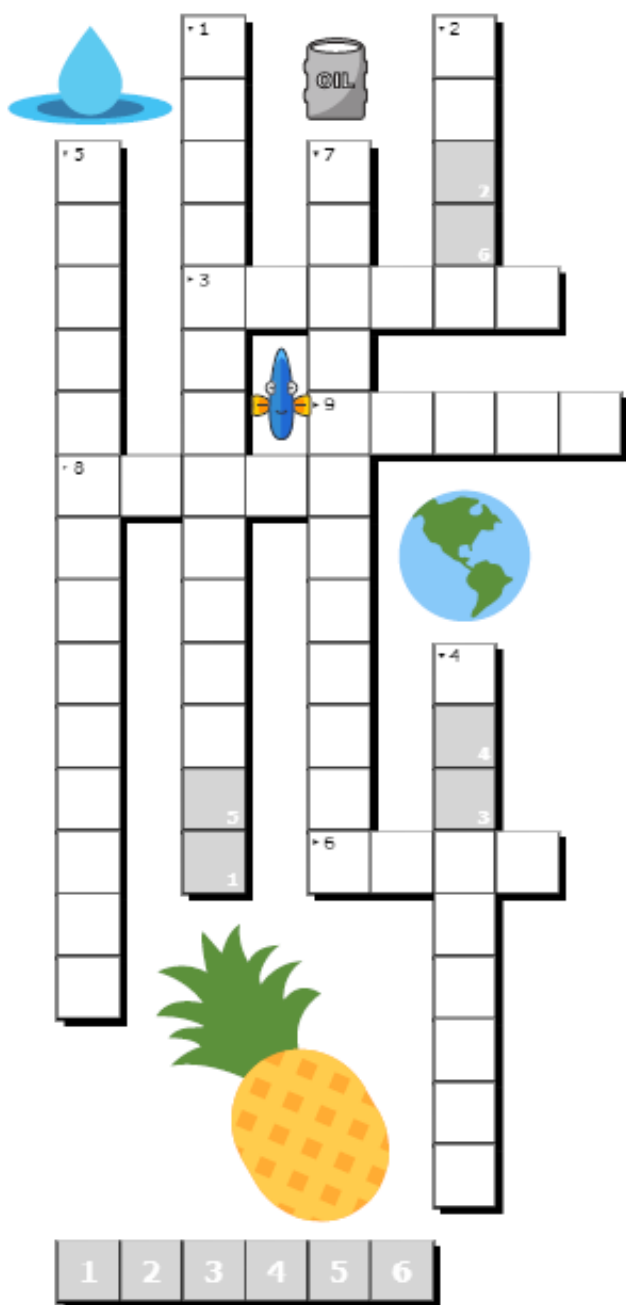
### Und so geht's:

1. Schneide die Plastikflasche in der Mitte durch und bohre mit einer spitzen Schere mehrere Löcher in den Flaschendeckel. Bitte hier deine Eltern um Hilfe.
2. Jetzt stellst du den oberen Flaschenteil mit dem Verschluss nach unten in den unteren Teil der Flasche.
3. Nun befüllst du den oberen Flaschenteil mit folgenden Schichten: zuerst fein geschlagener Kohle, dann Sand, Erde und schließlich Kies.
4. Um auszuprobieren, ob dein Filter funktioniert, brauchst du Schmutzwasser. Das kannst du mit Tinte oder Kaffeesatz herstellen. Auch Wasser aus einer Schlammputze eignet sich gut.
5. Gieße das Schmutzwasser in deinen Filter und lass es in die untere Flaschenhälfte fließen.  
Und – ist das Wasser schon sauber?



Tipp: Damit das Wasser richtig sauber wird, musst du es mehrmals durch deinen Filter laufen lassen!





1. Wofür wird weltweit am meisten Süßwasser verbraucht?
2. Wie heißt der blaue Fisch bei „Findet Nemo“?
3. Woraus besteht der menschliche Körper zum größten Teil?
4. Wer wohnt in der Ananas ganz tief im Meer?
5. Welches Wasser ist besser für die Umwelt? Leitungswasser oder Flaschenwasser?
6. Es gibt mehr Wasser als... auf der Erde.
7. Kopfschmerzen sind ein Anzeichen für...
8. Unser Leitungswasser kommt komplett aus der...
9. Leitungswasser trinken spart...

