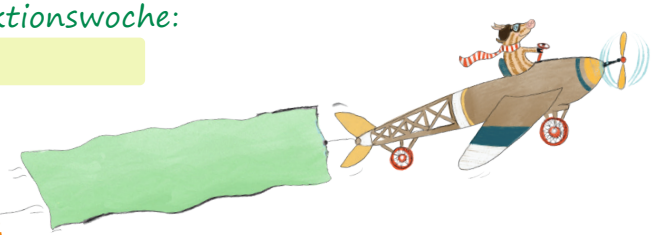
Vereinbaren und eintragen:

Vorbereitungswoche:

Aktionswoche:



Namen eintragen:

Eine Woche lang Wasser aus dem Wasserhahn

Die Familienmitglieder vereinbaren eine Aktionswoche, in der auf Mineralwasser, Limonaden, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke etc. verzichtet wird. Stattdessen trinken alle eine Woche lang möglichst Wasser aus dem Wasserhahn! Das Frühstück ist ausgenommen! Pro teilnehmendem Familienmitglied wird ein Blatt ausgedruckt. Der Getränkekonsum wird unterhalb eingetragen. Aber nicht nur in der Aktionswoche. Ein Vergleich ist angesagt, deshalb wird vor oder auch nach der Aktionswoche der Getränkekonsum einer „normal-durchschnittlichen“ Woche dokumentiert. Am Ende wird der Getränkekonsum beider Wochen zusammengezählt und untereinander verglichen.

In der linken Spalte werden die Getränke der Vorbereitungswoche eingetragen, in der rechten Spalte der Getränkekonsum der Aktionswoche, einfach mit einem Strich pro Tasse oder Glas (eine 0,5-Liter-Flasche = 2 Gläser).

		Kaffee		Tee		Milchgetränke		Fruchtsaft		Verdünnungssaft		Cola, Fanta etc.		Bier		Wein		Mineralwasser		anderes Getränk		Leitungswasser	
Mo:	bis 12:00																						
	bis 18:00																						
	ab 18:00																						
Di:	bis 12:00																						
	bis 18:00																						
	ab 18:00																						
Mi:	bis 12:00																						
	bis 18:00																						
	ab 18:00																						
Do:	bis 12:00																						
	bis 18:00																						
	ab 18:00																						
Fr:	bis 12:00																						
	bis 18:00																						
	ab 18:00																						
Sa:	bis 12:00																						
	bis 18:00																						
	ab 18:00																						
So:	bis 12:00																						
	bis 18:00																						
	ab 18:00																						
Wochenkonsum als Zahl einschreiben																							