

Trenger kroppen vann?

MENNESKER OG VANN

Kroppen din er avhengig av vann for å fungere. Hvor mye vann tilfører du kroppen din hver dag?

Slik gjør du: Kroppen trenger daglig en tilførsel av 30 ml vann per kg. For å finne ut hvor mange desiliter vann vi trenger hver dag ganger du vekten din med 0,03.

- Vei deg på en vekt.
- Gang vekten din med 0,03. Da får du mengden vann du trenger hver dag.
- Fyll så antall kopper med tilsvarende mengde vann du trenger.
- Hvor mange kopper fikk du?

Omregningstabell for volum:

10ml (milliliter) = 1cl (centiliter)

10cl (centiliter) = 1 dl (desiliter)

10dl (desiliter) = 1 l (liter)

DU TRENGER:

- Plastkopper på 1-2 desiliter
- Desilitermål
- Personvekt



? Hvordan forsvinner vann ut av kroppen?

Lærerveiledning

Faglig forklaring: Menneskekroppen består av ca. 65% vann. Alt det vannet som kroppen trenger hver dag må ikke bare tilføres gjennom drikking av vann. Fukt, grønnsaker, melk, yoghurt og annen mat og drikke inneholder også vann.



Kunnskapsløftet:

- Beskrive i hovedtrekk hvordan menneskekroppen er bygd opp: (Naturfag: Kropp og helse. Kompetansemål etter 4.trinn).

Lenker:

- <http://vannkunnskap.no>
- <http://www.nrk.no/skole/?mediald=21360&page=search&q=vann>