

## Wassergehalt von Obst und Gemüse

Pro Tag nehmen wir ca. 0,8 – 1 Liter Wasser über die Nahrung auf. Dabei kommt es aber auch darauf an um welche Nahrung es sich handelt. Obst und Gemüse sind am Wasserreichsten!

**Ordnet das Obst und Gemüse den richtigen Kategorien zu:**

70 – 79% Wasseranteil:

80 -90 % Wasseranteil:

91- 100 % Wasseranteil:

**Im Vergleich enthalten andere Lebensmittel meist viel weniger Wasser als Obst und Gemüse:**

- Nudeln: 13 % Wasseranteil
- Brot: 34 % Wasseranteil
- Butter: 15 % Wasseranteil
- Topfen: 80 % Wasseranteil
- Milch: 88% Wasseranteil