

Durstlöscher – Richtig trinken und fit bleiben

Quelle: Vernetzungsstelle Schulverpflegung Baden-Württemberg

	Inhalt	Zeitlicher Rahmen
Beschreibung	Dieses Projekt befasst sich mit dem Trinkverhalten der SchülerInnen und dessen Auswirkung auf ihren Alltag.	
Ziel	Die Schülerinnen können einschätzen, ob ihr Trinkverhalten den Empfehlungen entspricht. Sie lernen, warum trinken so wichtig ist und was in unserem Körper bei Flüssigkeitsmangel passiert. Ihnen wird klar, welche Getränke als Durstlöscher eingeteilt werden können und welche Getränke dafür nicht geeignet sind.	
Vorschläge Einzelaufgaben	<p>Zum Einstieg in das Thema füllen die SchülerInnen ihre persönliche Trinkanalyse 4 Tage lang aus. Anschließend werden wichtige Aspekte rund um das Thema Trinken besprochen.</p> <p>Folgende Fragen sollten geklärt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum müssen wir trinken? Wasser erfüllt in unserem Körper viele Funktionen, z.B. Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, Transport der Nährstoffe und Abbauprodukte, Regulierung der Körpertemperatur. • Was passiert, wenn wir nicht trinken? Müdigkeit, schlechte Konzentrationsfähigkeit, Kopfschmerzen und Verstopfung können die Folgen sein. • Welche Getränke eignen sich als Durstlöscher? Wasser, ungesüßter Tee, mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (Mischungsverhältnis 1:3) • Welche Getränke eignen sich nicht als Durstlöscher und warum? Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Eistees, Kaffeegetränke enthalten viel Zucker. Kann ggf. in einem Experiment durch Hitzereduktion bis auf den Zucker anschaulich dargestellt werden. <p>Im Anschluss kann optional eine Getränkebar organisiert werden, in der leckere Erfrischungen mit den SchülerInnen hergestellt und verkostet oder ggf. vorher noch bewertet werden.</p>	mind. 1 Woche vor dem Projekttag
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt „Meine Trinkgewohnheiten“ der SchmeXperten (aid) unter www.dge-bw.de oder Deine persönliche Trinkanalyse • Anschauungsmaterial und ggf. Zutaten für Getränkebar • ggf. Material für „Experiment“ (hitzebeständige Glasgefäße und Rührstab, Getränke, Herd/Kochplatten) 	

Weitere Informationen

- https://www.landwirtschaft-bw.info/pb/MLR.Ernaehrung_Lde/Startseite/Empfehlungen/Richtig+Trinken+_in+der+Schule+und+zu+Hause/?LISTPAGE=652952
- www.trinkfit-mach-mit.de
- <http://www.trinken-im-unterricht.de/>

Deine persönliche Trinkanalyse

Ich trinke ...	Was? z.B. Wasser, Tee, Saft	Wie viel? z.B. Gläser, Tassen, ...
morgens vor der Schule:		
In der Schule und den Pausen:		
zum Mittagessen		
nachmittags in meiner Freizeit:		
zum Abendessen:		
abends vor dem Schlafen:		
Insgesamt:		

Hast Du Deine Trinkmenge erreicht?

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser bei Kindern (DGE)

Alter	Wasserzufuhr durch Getränke (ml/ Tag)
1 bis 4 Jahre	820
4 bis 7 Jahre	940
7 bis 10 Jahre	970
10 bis 13 Jahre	1.170
13 bis 15 Jahre	1.330
15 bis 19 Jahre	1530
19 bis 25 Jahre	1470

Geeignete, weniger geeignete, ungeeignete Getränke (Quelle: MLR 2008)

geeignet	weniger geeignet	nicht geeignet
Mineralwasser, Leitungswasser	Fruchtsäfte pur	schwarzer Tee, Bohnenkaffee
ungesüßte Früchte- und Kräutertees	Fruchtsaftgetränke und Nektare	Cola Getränke, Energy- Drinks
stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte	Limonaden, Brausen	Eistee, süßstoffhaltige Getränke