



Aufbau der Unterrichtseinheit		Materialien
Abschluss	<p>Ziel der abschließenden Übungen ist es,</p> <ul style="list-style-type: none"> • die verschiedenen Lerninhalte rund um gesundes Trinken miteinander in Verbindung zu bringen und daraus Schlüsse für das persönliche alltägliche Trinkverhalten verschiedener Personen bzw. auch der eigenen Person zu ziehen. • wichtige Begriffe zu wiederholen. 	
	<p>Variante 1: Überprüfung & Korrektur von Tipps und Trick zu gesundem Trinkverhalten</p> <p>Die SchülerInnen entscheiden, welche der auf Arbeitsblatt 9 angeführten Tipps für gesundes Trinkverhalten zutreffen und korrigieren die falschen bzw. formulieren diese um. Seite 2 des Arbeitsblattes liefert die korrekten Tipps & Tricks.</p>	<p>Tipps & Tricks? Arbeitsblatt 9, Seite 44–45</p>
	<p>Variante 2: Erstellung individueller Trinkempfehlungen</p> <p>Die SchülerInnen schlüpfen in die Rolle von Getränke-Coaches und helfen Rat suchenden Betroffenen, ihr Trinkverhalten zu verbessern: Einerseits berechnen sie die ideale Trinkmenge, andererseits sprechen sie ausgehend von ihrem neu erworbenen Hintergrundwissen über Zucker, Koffein und Kaloriengehalt eine individuelle Trinkempfehlung aus. Die Aufgabe kann in Einzelarbeit oder in Kleingruppen gelöst werden. Die Ergebnisse werden anschließend miteinander verglichen und zu einer Trinkempfehlung pro Fallschilderung zusammengeführt. Abschließend können die SchülerInnen ihr eigenes Trinkverhalten wieder aufgreifen und sich ausgehend von ihrem persönlichen Trinkprotokoll (Arbeitsblatt 1) konkrete Ratschläge erteilen, was sie in Sachen „Gesundes Trinken“ besser machen könnten. Alternativ können die Trinkprotokolle auch unter den SchülerInnen getauscht werden, sodass jede/r SchülerIn das Trinkprotokoll eine/r MitschülerIn analysiert und dazu individuelle Trinkempfehlungen formuliert.</p>	<p>Getränke-Coach Arbeitsblatt 10, Seite 46</p>
<p>Variante 3: Kreuzwörtertsel</p> <p>Die SchülerInnen wiederholen wichtige Begriffe im Zusammenhang mit gesundem Trinkverhalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante 1: Anhand von Beschreibungen werden 10 Begriffe gesucht und im Kreuzwörtertsel an der richtigen Stelle eingetragen. • Variante 2: Als Hilfestellung gibt es einen Sammelkasten mit den gesuchten Begriffen. Diese werden den Erklärungen zugeordnet, anschließend wird der richtige Platz im Kreuzwörtertsel gesucht. 	<p>Trink-Mix Arbeitsblatt 11, Seite 47–48</p>	



Arbeitsblatt 9

Tipps & Tricks?

👉 Lösung

- Sprechblase 1: *falsch!* Richtig wäre: Es ist wichtig, morgens nach dem Aufstehen zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust der Nacht auszugleichen. Der Darm kann allerdings nur 200ml Flüssigkeit pro Viertelstunde aufnehmen. Deshalb sollte man regelmäßig über den Tag verteilt kleine Mengen trinken.
- Sprechblase 2: *richtig!*
- Sprechblase 3: *falsch!* Richtig wäre: Light-Getränke haben zwar wenig Kalorien, sind aber sehr süß. An diese Süße gewöhnt sich dein Körper und verlangt nach immer mehr. Gesund ist das nicht!
- Sprechblase 4: *falsch!* Richtig wäre: Fruchtsäfte enthalten zwar viele Vitamine aber auch viel Fruchtzucker. Deshalb solltest du sie lieber mit Wasser verdünnt trinken.
- Sprechblase 5: *richtig!*
- Sprechblase 6: *richtig!*
- Sprechblase 7: *falsch!* Richtig wäre: Wenn dir Wasser nicht schmeckt, dann greif stattdessen zu ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees. Mit ein bisschen Saft aufgegossen und gekühlt kannst du diese zu einem gesunden selbstgemachten Eistee machen. Zucker solltest du aber keinen dazugeben!
- Sprechblase 8: *falsch!* Richtig wäre: Ein Aufenthalt in den Bergen, große Hitze, Krankheit oder körperliche Anstrengung erhöhen den Flüssigkeitsbedarf. Deshalb solltest du im Sommerurlaub auf jeden Fall mehr trinken (schon alleine deshalb, um den Wasserverlust, den das Schwitzen mit sich bringt, auszugleichen). Wasseraufnahme und Bräune haben allerdings nichts miteinander zu tun.
- Sprechblase 9: *richtig!*

Arbeitsblatt 10

Getränke-Coach: Mit Rat und Tat an deiner Seite

👉 Musterlösung

1. 1.160 ml – Das sind über 200g Zucker täglich (Eistee hat etwa 7g Zucker pro 100 ml). Besser sollte sie Wasser trinken oder selbst Eistee machen.
2. 1.330 ml – Das sind etwa 50 mg Koffein pro Tasse und damit mindestens 300 mg Koffein am Tag, wenn es am Nachmittag bei einer Tasse bleibt. Damit sind die Grenzwerte pro Tag schon erreicht. Gut ist, dass sie keinen zusätzlichen Zucker benutzt, aber auch die Milch enthält Fett und Zucker. Ab und zu einen Kakao zu trinken, wäre in Hinblick auf das Koffein keine schlechte Idee. Allerdings hat Kakao viel mehr Kalorien als Kaffee.
3. 1.680 ml* – Es sollte schon viel mehr Wasser sein.
4. 610 ml** – Er versucht offenbar, seinen Durst, der den ganzen Tag über entstanden ist, abends zu stillen. Das führt zu einer Aufnahme von zu viel Zucker. Er sollte seinem Körper Energie über gesunde Nahrung zuführen, nicht durch zuckerhaltige Getränke abends. Wasser sollte er auf jeden Fall trinken.
5. 1.435 ml – 3 Liter ist übertrieben. Aber abgesehen davon klingt seine Empfehlung recht sinnvoll.
6. 1.610 ml* – Sie sollte eher auf Wasser umsteigen, denn Halbfettmilch enthält nicht wenig Zucker, und die Softdrinks können durch enthaltene Süßstoffe zu Heißhunger führen. Der frisch gepresste Saft ist sicher eine gute Idee, die Menge sollte aber zumindest halbiert werden.
7. 1.170 ml – Er sollte dringend darauf achten, regelmäßig genügend Wasser zu trinken. Vielleicht hilft eine coole Wasserflasche, die er überall mitnehmen kann.
8. 945 ml – Limonaden sind nicht gesund, weil sie viel Zucker enthalten. Gerade kleine Kinder sollten keine gesüßten Getränke bekommen, da das auch schlecht für die Zähne ist. Wasser mit ein paar Scheiben unbehandelten Orangen wäre besser.
9. 670 ml** – Das stimmt: Wasser ist auf jeden Fall wichtig. Man kann aber das Leitungswasser mit ein paar frischen Minzeblättern oder Obstscheiben aufpeppen. Dann sieht es toll aus und schmeckt auch besser.

* Aufgrund des Körpergewichts nimmt diese Person wahrscheinlich mehr Wasser aus der Nahrung auf und produziert damit auch mehr Oxidationswasser, sodass die tägliche Trinkmenge in der Realität geringer ist.

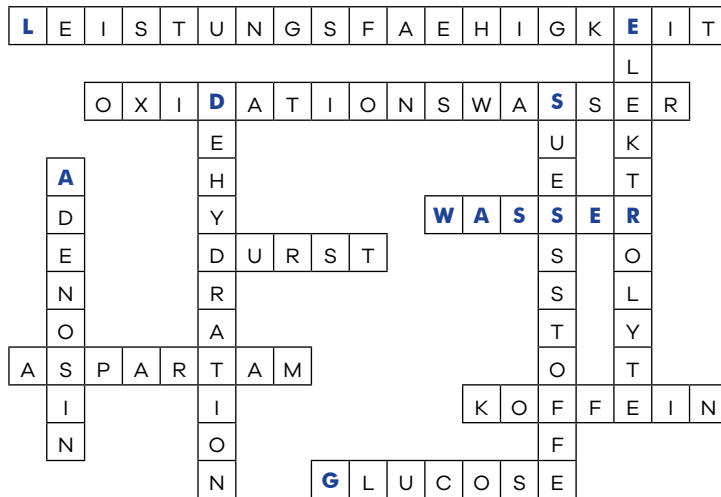
** Aufgrund des Körpergewichts nimmt diese Person wahrscheinlich weniger Wasser aus der Nahrung auf und produziert damit auch weniger Oxidationswasser, sodass die tägliche Trinkmenge in der Realität größer sein muss.



Arbeitsblatt 11

Trink-Mix

👉 Lösung – Kreuzworträtsel



👉 Lösung – Zuordnung

Durst	Empfindung, wenn man nicht genug getrunken hat.
Oxidationswasser	Flüssigkeit, die im Körper bei der Verdauung entsteht.
Süßstoff	Anstelle von Zucker kann auch S... verwendet werden.
Elektrolyte	Damit meint man die Mineralstoffe in bestimmten Mode- bzw. Sportgetränken: E...
Glucose	Wissenschaftlicher Name für Traubenzucker: G...
Koffein	Steckt in Kaffee, Tee, Cola-Getränken und Energy-Drinks und macht munter!
Dehydration	Wenn der Körper zu „trocken“ ist, spricht man von D...
Aspartam	Name eines sehr bekannten Süßstoffs
Leistungsfähigkeit	Ausreichendes gesundes Trinken steigert die L...
Adenosin	Dieser Stoff im Gehirn lässt uns müde werden und langsamer arbeiten: A...