

# Clevere Durstlöscher

Unterrichtsmodul ab Klasse 1

Was trinken die Kinder in der Schule, was zu Hause? Wie fühlt sich Durst an? Welche Alternativen gibt es zu den süßen Erfrischungsgetränken?

Diese sind nicht tabu. Vielmehr geht es in der Unterrichtseinheit darum, mit den Kindern clevere Durstlöscher zu entdecken und das Wassertrinken attraktiv zu machen. Wenn darüberhinaus in der Mensa Karaffen mit Trinkwasser auf den Tischen stehen und die Kinder auch sonst ungehindert Wasser trinken können, werden sie sicherlich auch mehr Wasser trinken.

## Zeitbedarf

1 – 2 Unterrichtsstunden

## Vorwissen

Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass es wichtig ist, täglich sechs Gläser Wasser zu trinken. Süße Getränke wie Limo, Eistee oder Nektar, die viele Kinder gern mögen, haben sie als Süßigkeiten entlarvt. Doch welche Getränke löschen gut den Durst und schmecken den Kindern?

## Darum geht es

Die Schülerinnen und Schüler

- ▶ beobachten ihre Trinkgewohnheiten,
- ▶ verstehen die Wichtigkeit des Trinkens und spüren ihrem Durstgefühl nach,
- ▶ bereiten sich selbst clevere Durstlöscher zu und probieren sie.



## Wasser, der beste Durstlöscher!

- ▶ Getränke sollen den Durst löschen und den Körper mit Wasser versorgen und nicht mit Nährstoffen und Energie. Daher sind Trinkwasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees ideal. Leitungswasser gilt als besonders wertvoll: Es ist fast überall in bester Qualität verfügbar, preiswert und obendrein klimafreundlich, da Transport und Verpackungen entfallen. Milch ist kein geeignetes Getränk, sondern für die Versorgung mit Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen wichtig.
- ▶ Nicht empfehlenswert sind Limonaden, Fruchtsaftgetränke und alle süßen Erfrischungsgetränke. Aktuelle Studien zufolge sind sie neben Süßigkeiten für den sehr hohen Zuckerkonsum bei Kinder und Jugendlichen verantwortlich. Zu viel zuckerreiche Produkte begünstigen nicht nur Übergewicht, sondern konditionieren die Kinder auch auf den Süßgeschmack. Folglich wünschen sie immer noch süßere Sachen. Wer jedoch wieder weniger Zucker isst, kann seine Geschmacksrezeptoren entwöhnen und nimmt mit der Zeit die Süße wieder intensiver wahr.
- ▶ Getränke mit weniger Zucker sind oft immer noch zu süß und gesundheitlich gesehen keine Alternative zu Trinkwasser. Da Fruchtsäfte naturgemäß Zucker und Kalorien enthalten, sind sie auch keine guten Durstlöscher. Eine gute Abwechslung zu Wasser sind dagegen Fruchtsaftschorlen, gemischt aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser. Anders die gekauften Saftschorlen: Weil sie deutlich weniger mit Wasser verdünnt sind, sind sie immer noch ziemlich süß.
- ▶ Zu jeder Mahlzeit gehört ein energiefreies Getränk: zum Klassenfrühstück, zum Mittagessen in der Mensa und auch zwischendurch. Denn nur wer ausreichend trinkt, ist körperlich und geistig leistungsfähig. Wasser ist die erste Wahl und sollte leicht zugänglich sein. In Schulen beliebt sind beispielweise Trinkbrunnen und Trinkwasserspender. In Hygienefragen berät das zuständige Gesundheitsamt.

# Impulse für den Unterricht

## Einstieg

Mit einer Schatzsuche ins Thema einsteigen. Dazu eine Karaffe Wasser wie einen Schatz verstecken. Mögliche Hinweise auf den Schatz sind: Er ist durchsichtig; ohne ihn gäbe es kein Leben auf der Erde; wir brauchen ihn zum Zähneputzen.

## Erarbeitung und Reflexion

Die Kinder beobachten ihre Trinkgewohnheiten (AB 1) und erkennen, wie wichtig Wasser für ihren Körper ist (AB 2). Dann testen sie drei Wässer (Leitungswasser, Wasser mit viel und wenig Kohlensäure) und/oder selbst gemischte Fruchtsaftchorlen mit allen Sinnen (AB 3). Sie beschreiben ihre Sinneseindrücke und entscheiden, was ihnen schmeckt (AB 4).

## Transfer

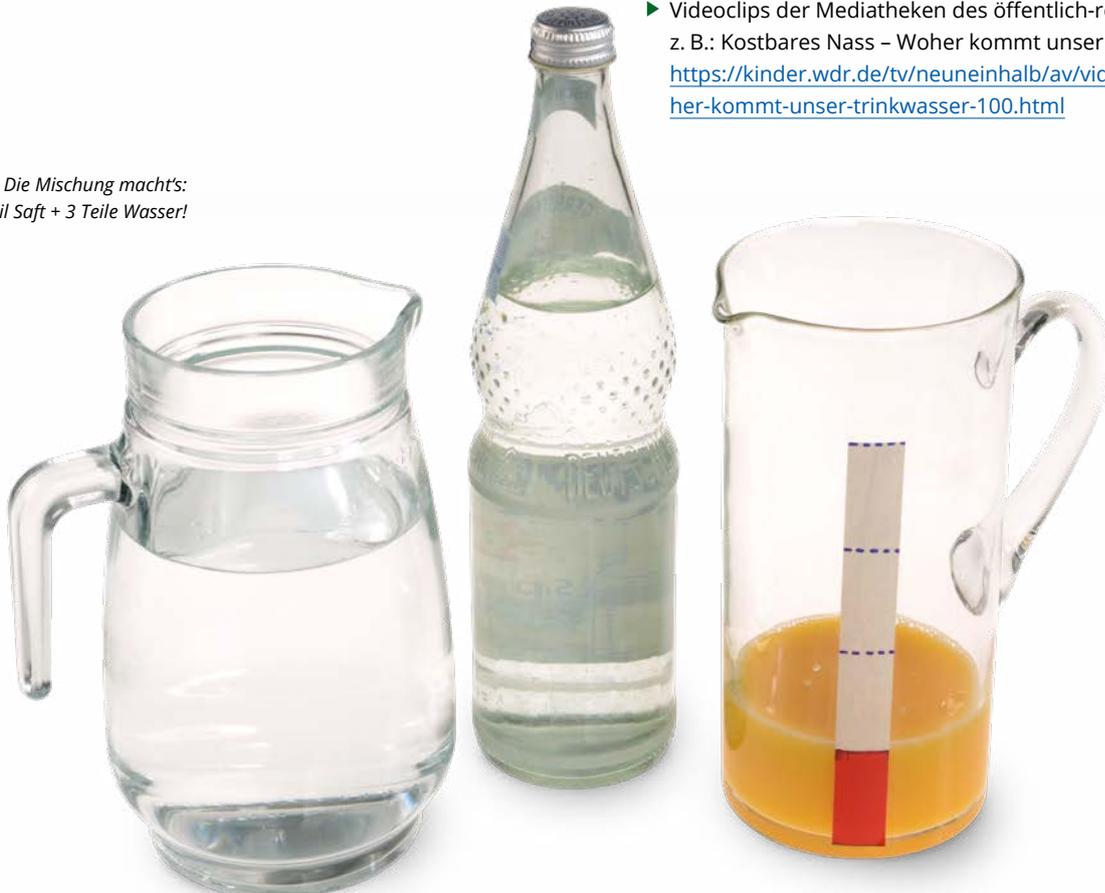
Die Schülerinnen und Schüler nehmen das Getränkeangebot in der Schule unter die Lupe und überlegen Verbesserungen (AB 5):

- ▶ Welche Getränke gibt es? Wo und wann können die Kinder ungehindert Wasser trinken? Stehen Karaffen mit frischem Wasser auf den Mensatischen?
- ▶ Wie kann man Wassertrinken attraktiver und leichter machen?
- ▶ Welche Vereinbarungen für das Wassertrinken im Unterricht gibt es, welche können getroffen werden?

## Variationen und Ideen zur Weiterführung

- ▶ Wasser mit Zitrone, Orange oder Minze verzaubern.
- ▶ Im Winter verschiedene warme, ungesüßte Früchtetees zubereiten und verkosten.
- ▶ Zuckergehalt beliebter Getränke erforschen (Etikett) und mit Zuckerwürfeln darstellen.
- ▶ Vorzüge von frischem Trinkwasser untersuchen, z. B. kostenfrei, leicht verfügbar, keine unnötigen Verpackungen, kein Transport.

Die Mischung macht's:  
1 Teil Saft + 3 Teile Wasser!



## Arbeitsblätter

### AB 1: Meine Trinkgewohnheiten



### AB 2: Warum ist Trinken so wichtig?



### AB 3: Wie schmeckt Wasser?



### AB 4: Mein Schorlentest



### AB 5: Trinken in der Schule

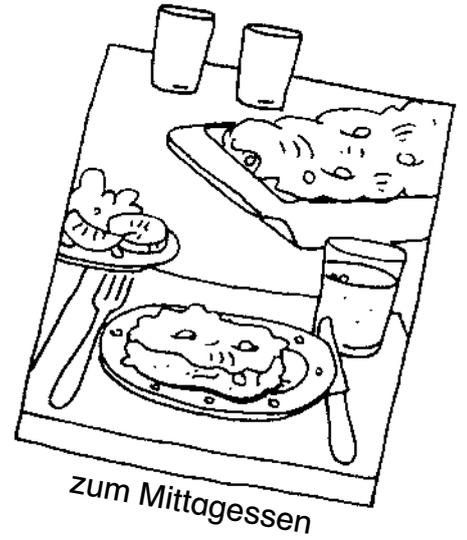
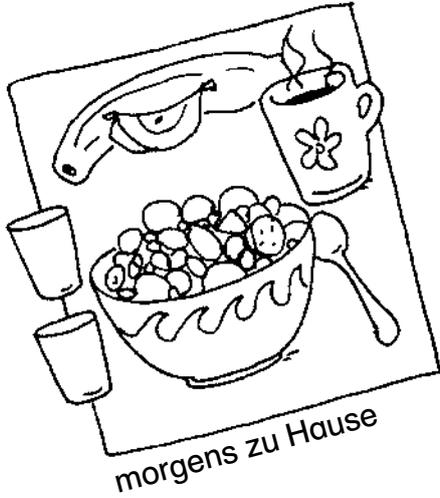


Veränderbare  
Dateien unter:  
[www.bzfe.de/clevere-Durstloescher-0060](http://www.bzfe.de/clevere-Durstloescher-0060)  
Passwort:  
Durstlöescher

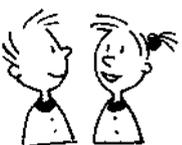
## Auch interessant ...

- ▶ Hintergrundinformationen zu Wasser und Erfrischungsgetränken: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)
- ▶ Flyer: Trinken in der Schule – DGE-Praxiswissen. [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) > Suche: Trinken in der Schule
- ▶ Trinken im Unterricht – Tipps zur Umsetzung: [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)
- ▶ Die Ernährungspyramide: [www.bzfe-ernaehrungspyramide.de](http://www.bzfe-ernaehrungspyramide.de)
- ▶ Videoclips der Mediatheken des öffentlich-rechtlichen Fernsehens, z. B.: Kostbares Nass – Woher kommt unser Trinkwasser? <https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/av/video-kostbares-nass-woher-kommt-unser-trinkwasser-100.html>

- 1** Was und wie viel trinkst du?  
Male jeden Becher aus, den du gestern getrunken hast.



- 2** Was hast du gestern getrunken? Male oder schreibe auf.

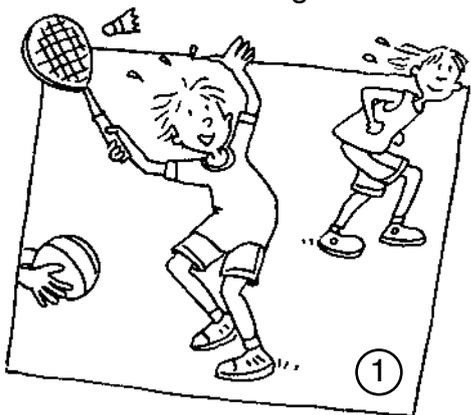


- 3** Was hat deine Mitschülerin oder dein Mitschüler getrunken?  
Tausche dich aus.

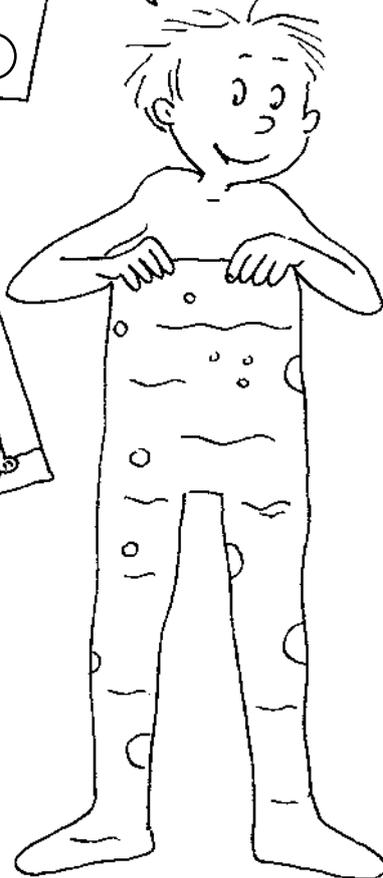
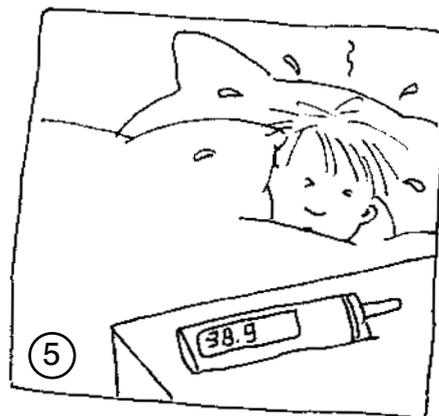
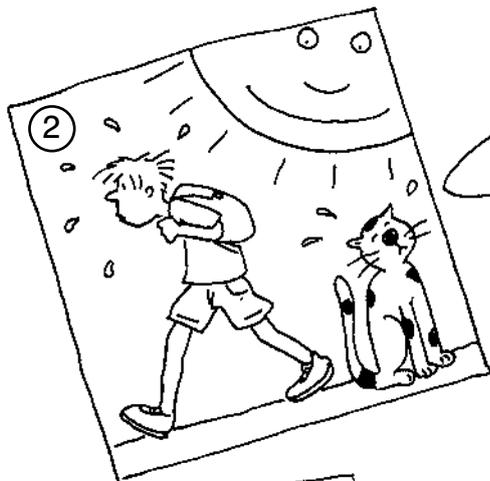
# Warum ist Trinken so wichtig?

Name: \_\_\_\_\_

1 Schau dir die Bilder genau an. Was haben sie mit Trinken zu tun?



So viel Wasser ist in mir.



2 Kannst du die Geheimschrift lesen? Schreibe die Sätze auf. Welcher Satz passt zu welchem Bild? Schreibe die richtigen Zahlen in die Kästchen.

2 Wir haben mehr Durst.

wenn es heiß ist.

Tom hat Fieber und muss viel trinken.

Im Atem ist auch Wasser.

Zum Denken brauchen wir Wasser.

Toben und Sport machen durstig.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

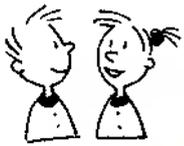
\_\_\_\_\_



3 Was hat deine Mitschülerin oder dein Mitschüler herausgefunden? Tausche dich aus.

# Arbeitsblatt 3: Wie schmeckt Wasser?

Name: \_\_\_\_\_



1 Schau dir die Bilder genau an. Was haben sie mit Trinken zu tun?



sauer    salzig    kalt    spritzig    klar  
kribbelt    prickelt    kitzelt



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2024 | Clevere Durstlöcher | Artikel-Nr. 0060 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Illustration: Dorothea Tust



# Arbeitsblatt 4: Trinken in der Schule

Name: \_\_\_\_\_



1 Lest die Sätze. Was sagt ihr dazu?

Wir bringen keine süßen Getränke mit.

*Tim*

Wir trinken nur in den Pausen.

*Ben*

Trinkwasser aus dem Wasserhahn ist gut für Klima und Umwelt.

*Lisa*

Wir dürfen am Anfang der Stunde Wasser trinken.

*Rike*

In der Schulmensa steht auf jedem Tisch Wasser.

*Alex*

2 Wie sieht es in eurer Klasse aus? Seid ihr mit den Vereinbarungen einverstanden?

\_\_\_\_\_



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2024 | Clevere Durstlöcher | Artikel-Nr. 0060 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik: Arnout van Son, Alfter | Illustration: Dorothea Tust

# Arbeitsblatt 5: Mein Schorlentest

Name: \_\_\_\_\_

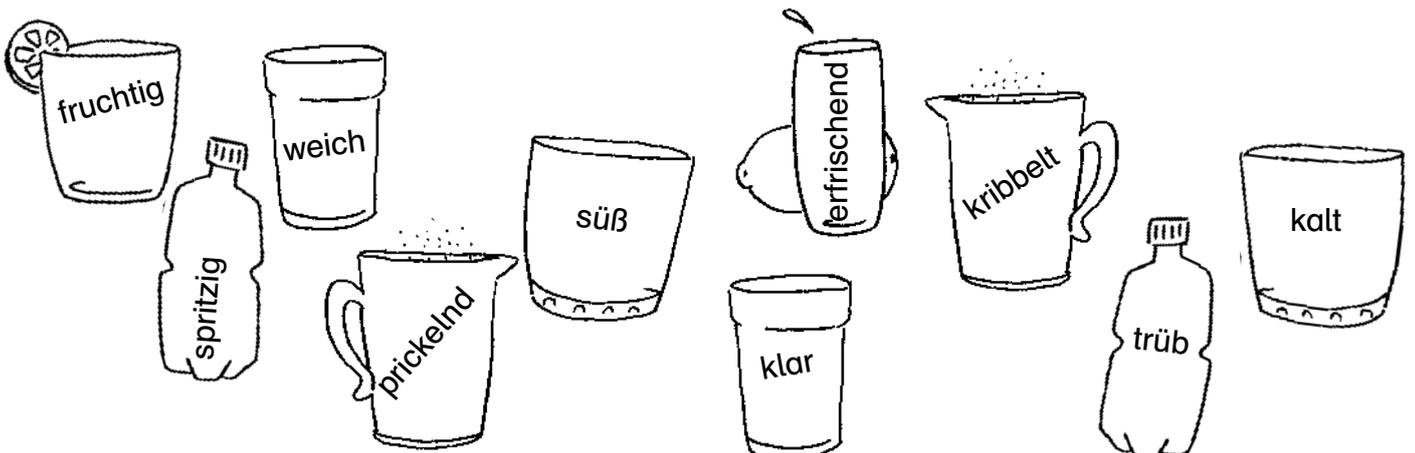
Stellt aus Saft und Wasser eine Saftschorle her.

So geht's:

- Saft auswählen.
- Becher mit Saft füllen und in die große Karaffe füllen.
- Denselben Becher dreimal mit Wasser füllen und zum Saft die Karaffe geben.



	Schorle 1	Schorle 2	Schorle 3
Wie sieht die Schorle aus? 			
Wie riecht die Schorle? 			
Wie schmeckt die Schorle? 			
Wie schmeckt sie dir? 5 Sterne = super 1 Stern = na ja			
Welcher Fruchtsaft ist in der Schorle?			



# Medientipps

## Der Ernährungsführerschein



Mit dem Ernährungsführerschein kommt die Küche ins Klassenzimmer. In sechs bis sieben Doppelstunden lernen Dritt- und Viertklässler den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Der Ringordner ist maßgeschneidert für Lehrkräfte ohne Ernährungsexpertise.

### Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- ▶ lernen den praktischen Umgang mit frischen Lebensmitteln und Küchengeräten.
- ▶ nehmen Lebensmittel mit allen Sinnen wahr und genießen.
- ▶ hinterfragen ihre Essgewohnheiten.
- ▶ bauen soziale Kompetenzen und Teamfähigkeiten aus.

### ab Klasse 3

- differenzierte Materialien, Poster, Unterrichtsverläufe
- je 30 Prüfungsbögen und Führerscheindokumente
- für inklusive Lerngruppen geeignet

### Artikel-Nr. 3941

Medienpaket: 40 Euro

Download: kostenlos

## Schmecken mit allen Sinnen



Mit wenig Aufwand, alltäglichen Lebensmitteln und einfachen Übungen entwickeln sich die Kinder in sechs Feinschmeckerstunden zu echten Genießern. Kernstück sind Geschmackserlebnisse mit Wasser, Rohkost, Brot und anderen alltäglichen Lebensmitteln.

### Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- ▶ lernen Wasser, Gemüse, Obst, Getreide und Jogurt kennen und ordnen
- ▶ sie der Ernährungspyramide zu.
- ▶ erfahren „neue“ Lebensmittel mit allen Sinnen.
- ▶ schulen und erweitern ihre Sinne.

### für 4- bis 7-Jährige

- Leitfaden
- Poster
- 30 Stickerbögen

### Artikel-Nr. 3613

Leitfaden: 6,50 Euro

Download: kostenlos

[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

# Impressum und Nutzungsbedingungen

0060

### Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Redaktion

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE, unter Mitarbeit von

Melanie Braukmann, Bonn

### Text

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

### Grafik

Arnout van Son, Alfter

### Illustration

Dorothea Tust, Köln

### Bilder

S. 1/Titelbild (Mädchen): © yanadjan – stock.adobe.com

S. 1 Getränke: Peter Meyer, BLE

S. 2 Saftschorle: Peter Meyer, BLE

### Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Den Lizenzvertrag finden Sie unter:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

### Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.