

Clevere Durstlöcher

Ein Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule

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 Durstlöcher 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

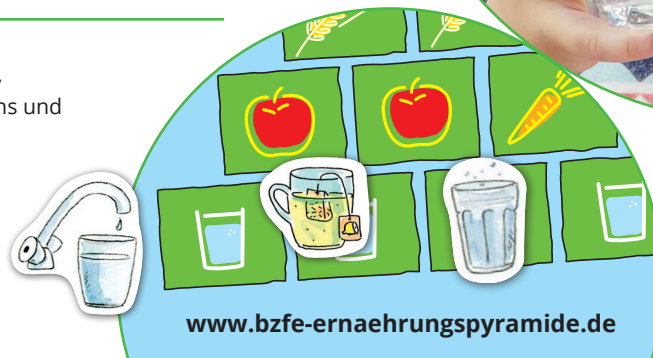
Vorwissen

Die Schüler*innen kennen die Ernährungspyramide. Sie wissen, dass die Getränke mit täglich sechs Gläsern/Tassen die Basis bilden. Süße Getränke wie Limo, Eistee oder Nektar, die viele Kinder gern mögen, haben sie als Süßigkeiten entlarvt und in die Pyramidenspitze einsortiert. Doch welche Getränke löschen gut den Durst und schmecken den Kindern?

Darum geht es

Die Schüler*innen

- ▶ beobachten ihre Trinkgewohnheiten,
- ▶ verstehen die Wichtigkeit des Trinkens und spüren ihrem Durstgefühl nach,
- ▶ erkennen und probieren clevere Durstlöcher.



Wasser, der beste Durstlöcher!

- ▶ 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. Daher gehört die Milch zur Pyramidengruppe „Milch und Milchprodukte“.
- ▶ Nicht empfehlenswert sind Limonaden, Fruchtsaftgetränke und alle süßen Erfrischungsgetränke. Aktuellen 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. Sie nehmen 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 Durstlöcher. Eine gute Abwechslung zu Wasser sind dagegen Fruchtsaftchorlen, gemischt aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser. Anders die gekauften Saftchorlen: 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 Schüler*innen 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. Sie beschreiben ihre Sinneseindrücke und entscheiden, was ihnen schmeckt (AB 3 oder AB 4).

Transfer

Die Schüler*innen 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



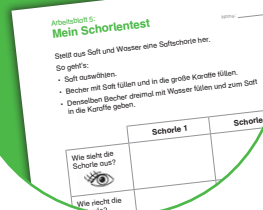
AB 2: Warum ist Trinken so wichtig?



AB 3: Wie schmeckt Wasser?



AB 4: Mein Schorlentest



AB 5: Trinken in der Schule



Veränderbare Dateien unter:
www.bzfe.de/clevere-Durstloescher-0060
Passwort:
Durstlöcher

Auch interessant ...

- ▶ BZfE: Wasser – Gesund trinken: www.bzfe.de > Lebensmittel > vom Acker zum Teller > Wasser
- ▶ Erfrischungsgetränke: www.bzfe.de > Lebensmittel > Lebensmittelkunde > Erfrischungsgetränke
- ▶ Flyer: Trinken in der Schule – DGE-Praxiswissen. Unter: www.in-form.de oder www.schuleplusessen.de > Suche: Trinken in der Schule
- ▶ Trinken im Unterricht – Tipps zur Umsetzung: www.trinken-im-unterricht.de
- ▶ Die Ernährungspyramide: 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>

Dazu passt:



Der Ernährungsführerschein

Baustein zur Ernährungsbildung in den Klassen 3 und 4

Ringordner mit allen Unterlagen für 7 Doppelstunden
Bestell-Nr. 3941
Preis 40 Euro



Schmecken mit allen Sinnen

Der Feinschmeckerkurs für 4- bis 7-Jährige

Leitfaden, Poster und 30 Stickerbögen
Bestell-Nr. 3613
Preis: 6,50 Euro

www.ble-medien-service.de

www.bzfe.de

Das Bundeszentrum für Ernährung informiert aktuell und wissenschaftlich fundiert über

- ▶ Ernährung,
- ▶ Lebensmittel und
- ▶ nachhaltigen Konsum.

Es bietet fachliche Grundlagen zur Unterrichtsvorbereitung und ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien.

Impressum 0060/2020

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0,
www.ble.de, www.bzfe.de

Text: Dr. Ingrid Brüggemann, BLE; **Redaktion:** Dr. Ingrid Brüggemann, BLE, unter Mitarbeit von Melanie Braukmann, Bonn; **Gestaltung:** Arnout van Son, Alfter; **Illustration:** Dorothea Tust, Köln

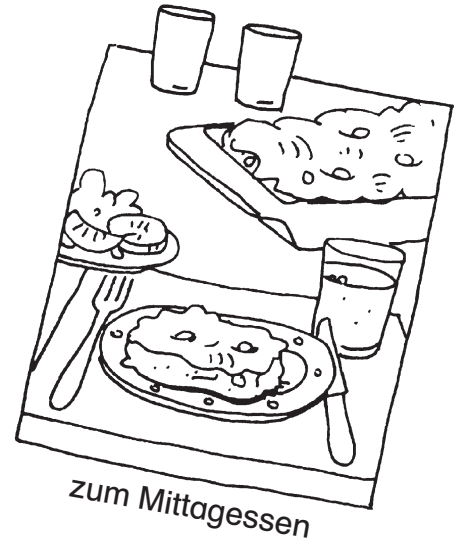
Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

1. Auflage, © BLE 2020

Arbeitsblatt 1: Meine Trinkgewohnheiten

Name: _____

- 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.

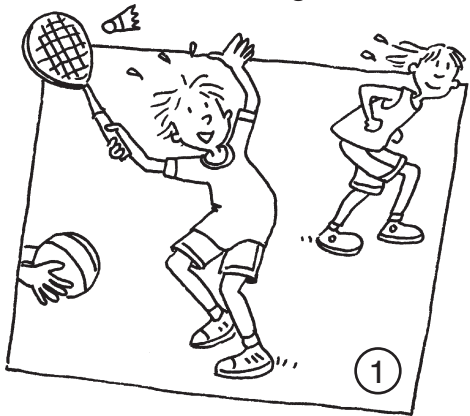


- 3** Was hat dein Mitschüler getrunken?
Tausche dich aus.

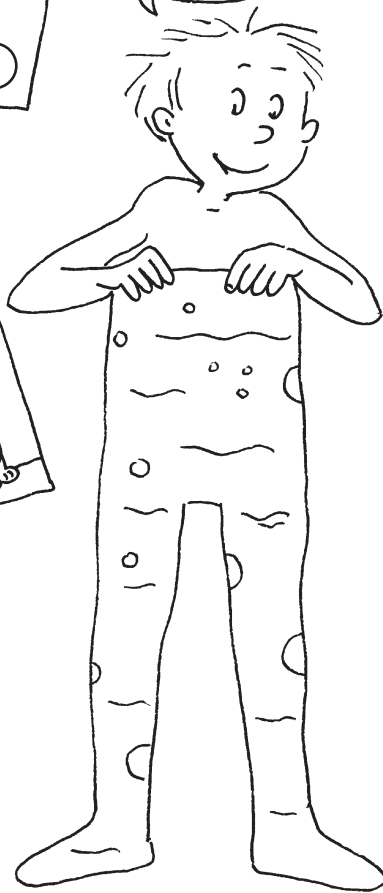
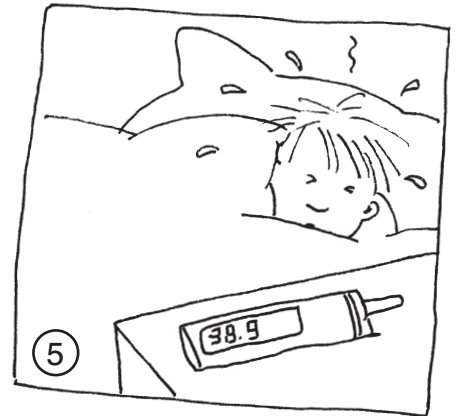
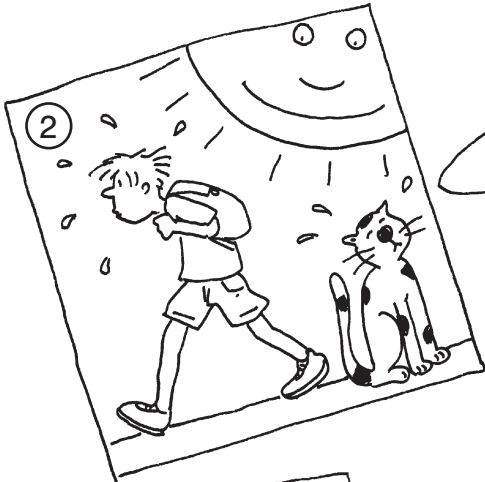
Warum ist Trinken so wichtig?

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.

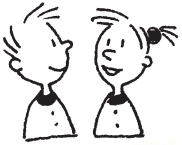
Toben und Sport machen durstig.



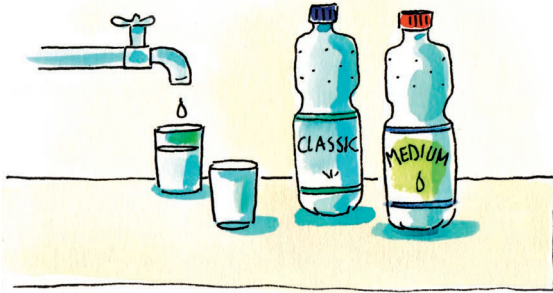
3 Was hat dein Mitschüler herausgefunden? Tausche dich aus.

Arbeitsblatt 3: Wie schmeckt Wasser?

Name: _____



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



© BLE | Clevere Durstlöscher | Bestell-Nr. 0060/2019

sauer salzig kalt spritzig klar
kribbelt prickelt kitzelt



Arbeitsblatt 5: 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?



© BLE | Clevere Durstlöscher | Best.-Nr. 0060/2020

Arbeitsblatt 4: 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 in 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? | | | |

