

Lernspiel und Vielfalt der Lebensmittel:

DURSTLÖSCHER



ABLAUF:

Sie sprechen mit den Kindern darüber, dass unser Körper viel Flüssigkeit, aber nicht jedes Mal, wenn wir durstig sind, Energie (in Form von Zucker in den Getränken) benötigt. Auch die Zähne sind froh, wenn sie nicht ständig mit Zucker in Berührung kommen. Sortieren Sie Getränkeverpackungen in die Kategorien:

- reichlich zum Durstlöschen: Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle
- nur ab und zu: Limonade, Nektar, Fruchtsäfte

Was trinken die Kinder gerne? Lassen Sie die Kinder je ein Glas (200 ml) von den vorbereiteten Getränken einschenken. Welches enthält viel Zucker bzw. wenig? Wie viele Stücke Würfelzucker sind in den Gläsern mit den verschiedenen Getränken enthalten?

- Orangenlimonade: 6 Zuckerwürfel
- Apfelsaft: 7 Zuckerwürfel
- Apfelschorle: 2 Zuckerwürfel

Gemeinsam werden verschiedene Mischungsverhältnisse von Apfelschorle ausprobiert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt ein Mischungsverhältnis von 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser. Aber auch andere Geschmacksgeber wie Zitrone oder Minze können Abwechslung zu purem Wasser oder Tee bieten.

Info

VORBEREITUNG: Getränkeverpackungen sammeln

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 20 Minuten

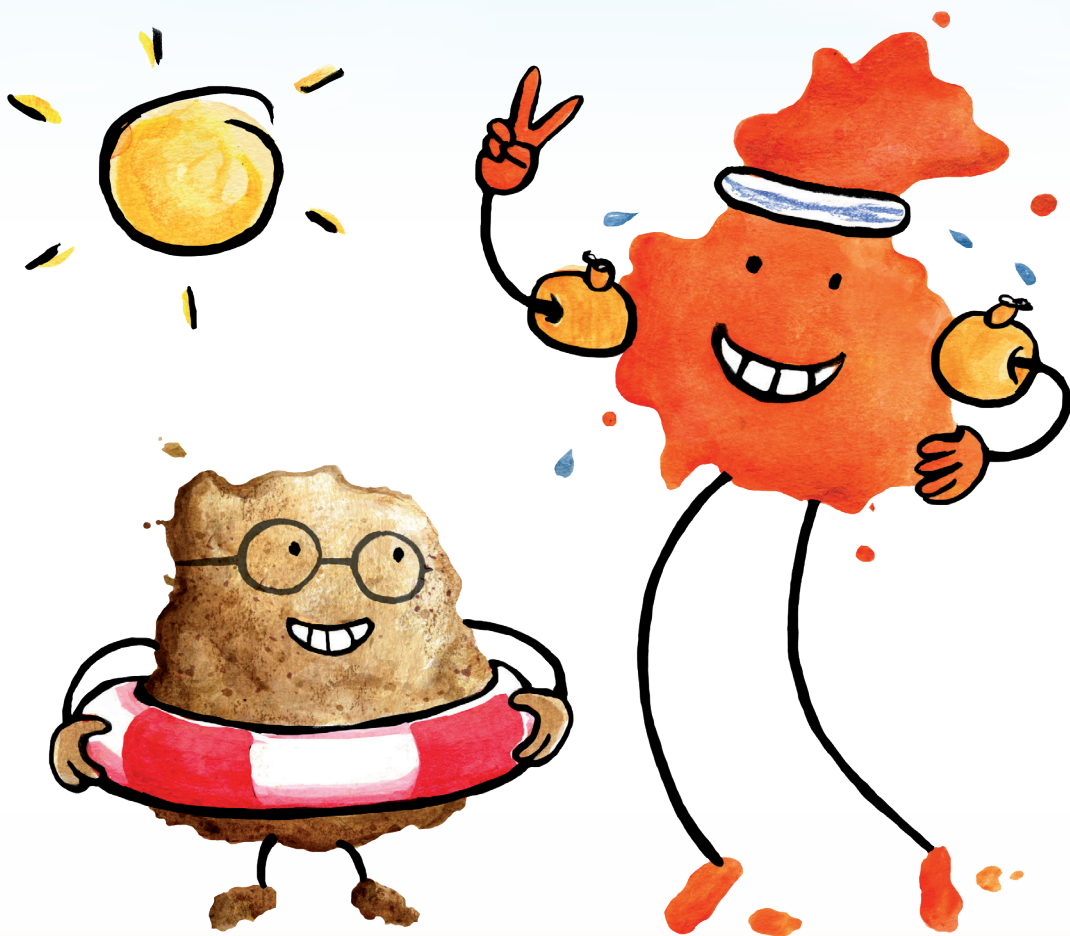
MATERIAL: Verpackungen von verschiedenen Getränken: Limonade, Nektar, Fruchtsäfte, Wasser, Gläser, 15 Zuckerwürfel

LERNERFAHRUNGEN: geeignete Durstlöcher kennenlernen



Tip

Zum Durst löschen sollte immer und ausschließlich Wasser oder ungesüßter Tee frei verfügbar sein. Alle Kinder sollten regelmäßig aufgefordert werden, etwas zu trinken. An heißen Tagen, nach anstrengendem Toben, nach sportlicher Aktivität und/oder zu bestimmten Uhrzeiten können Trinkpausen eingelegt werden, die den Kindern bewusst machen, dass man das Trinken nicht vergessen darf. Milch wird aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte nicht als Getränk betrachtet sondern als Lebensmittel und ist somit auch kein idealer Durstlöcher.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale