

Experiment und Vielfalt der Lebensmittel:

WASSER IN LEBENSMITTELN



ABLAUF:

Überlegen Sie zusammen mit den Kindern, welche Lebensmittel viel Wasser enthalten. Besprechen Sie, dass Obst und Gemüse viel Wasser enthalten. Wenn möglich wird mit einer Saftpresse Saft gemacht, alternativ werden Orangen gepresst oder Melone zur Erfrischung in mundgerechte Stücke aufgeschnitten. Um den Kindern den Wassergehalt zu veranschaulichen, eignet sich auch ein Löschpapier-test. Dazu werden verschiedene Lebensmittel wie Apfel, Melone, Brot und Rosinen aufgeschnitten und ein Löschpapier aufgelegt. Bei hohem Wassergehalt saugt sich das Löschpapier schnell voll.



Info

VORBEREITUNG: Entsafter leihen oder Saftpresse besorgen, Material bereitlegen

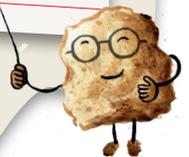
ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 30 Minuten

MATERIAL: Obst zum Saftpresen, Löschpapier, Apfel, Melone, Brot und Rosinen

LERNERFAHRUNGEN:

Flüssigkeitsbedarf wird auch über Obst und Gemüse gedeckt, Obst und Gemüse sind als gesunde Zwischenmahlzeit geeignet



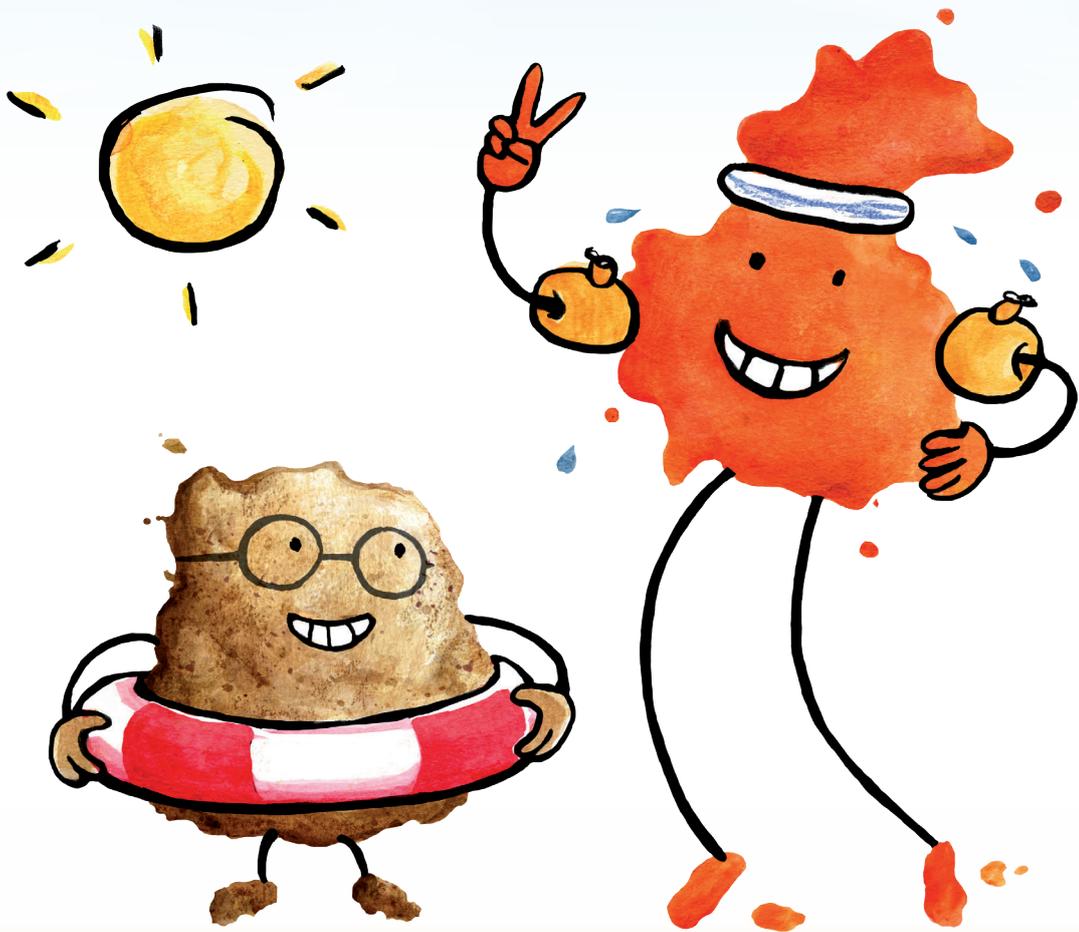
Tipp

Wasser ist lebenswichtig: über die Haut, besonders beim Schwitzen, aber auch durch Atmen, verliert der Körper Wasser. Dieses muss dem Körper durch Trinken wieder zugeführt werden. Aber nicht nur durch Getränke, sondern auch durch Lebensmittel wird der Flüssigkeitsbedarf unseres Körpers gedeckt.



Tipp

Hinweis: Zum Durstlöschen ist Wasser oder ungesüßter Tee die erste Wahl (siehe Sommer-Aktion „Durstlöschler“).



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale