



# Trinkprofi

## Check Deine Getränke. Mix es dir selbst!

Nicht nur wie viel, sondern auch was du täglich trinkst ist wichtig. 1,5L Flüssigkeit pro Tag solltest du zu dir nehmen. Dabei sind Limonaden nicht die beste Alternative. Sie enthalten sehr viel Zucker und schaden mehr als sie deinen Durst stillen können. Zucker fördert Übergewicht, Karies, Diabetes mellitus, Magen-Darm-Erkrankungen und vieles mehr.

### Aufgabe 1: Zucker-Challenge „Wie viele Zuckerwürfel stecken in welchem Getränk?“

- Schaut euch die Getränkedosen und die Bilder mit den Zuckerwürfelpyramiden auf dem Tisch an. Diskutiert in der Gruppe darüber, welches Zuckerwürfel-Foto zu welcher Dose passen könnte. Ist euer Lieblingsgetränk dabei?
- Wenn ihr euch in der Gruppe einig seid, sortiert die Bilder zu den passenden Getränkedosen.
- Notiert eure Lösung auf dem Blatt „Wie viele Zuckerwürfel stecken in welchem Getränk?“ und behaltet euer Lösungsblatt bis zur Abschlussbesprechung.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**☺☺☺ Aufgabe 2: Infused Water – selber mixen**

Wie wäre es mit einem „Infused Water“? Das selbst gemixte Leitungswasser ist nicht nur gesund, sondern spart dir auch Taschengeld.

a) Teilt eure Gruppe in zwei Gruppen. Die eine Gruppe bereitet das Apfel-Zimt-Wasser zu und die andere das Zitronen-Gurken-Wasser.

**Apfel-Zimt-Wasser**

Zutaten:

1/2 Bio-Apfel (süße Sorte)

1/2 Zimtstange

1 Liter Leitungswasser

Nach Wunsch Eiswürfel



Zubereitung:

1. Den Bio-Apfel waschen und in feine Scheiben schneiden.
2. Die Zimtstange halbieren.
3. Beides in eine Karaffe geben.
4. Mit Leitungswasser auffüllen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Löffel ein paarmal umrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Zitronen-Gurke-Wasser

### Zutaten:

- 3 Scheiben Bio-Zitrone
- 5 Scheiben Bio-Gurke
- 1 Liter Leitungswasser
- Nach Wunsch Eiswürfel



### Zubereitung:

1. Die Bio-Zitrone und Bio-Gurke waschen, in Scheiben schneiden.
2. Beides in eine Karaffe geben.
3. Mit Leitungswasser auffüllen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Löffel ein paarmal umrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**👤 Aufgabe 3: Wie haben dir die Infused Water geschmeckt?**

Kreuze ein Smiley an



Mir hat es gut geschmeckt.



Es hat okay geschmeckt.



Mir hat es gar nicht gut geschmeckt.

1. Welches der beiden Infused Water hat dir am besten geschmeckt?

---

2. Welches Infused Water hat dir nicht geschmeckt?

---

3. Mit welchem Obst oder Gemüse würdest du dir dein Infused Water am liebsten mixen? Lass deiner Kreativität freien Lauf.

---

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**\*  Aufgabe 4: Lückentext \***

Checke, ob du jetzt ein richtiger Trinkprofi bist. Fülle die Lücken des Textes mit den vorgegebenen Worten aus.

Schreibe diese Wörter in die passenden Lücken: Leitungswasser, Mineralwasser, Flasche, Minze, Schule, Flüssigkeit

Unser Körper besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser. Da wir Wasser in unserem Körper nicht speichern können, müssen wir regelmäßig Flüssigkeit in Form von kalorienarmen Getränken zu uns nehmen: Rund 1,5 Liter \_\_\_\_\_ am Tag sind notwendig. Am besten eignet sich dafür \_\_\_\_\_.

Gerade an heißen Tagen, beim Sport aber auch in der \_\_\_\_\_ ist Wasser der ideale Durstlöcher.

Wenn du auf den Preis schaust, ist Leitungswasser günstiger als fertig gekauftes \_\_\_\_\_ aus dem Discounter oder Supermarkt. Und auch die Umweltbelastung ist beim Leitungswasser geringer als beim Mineralwasser. Am besten füllst du dir Wasser aus dem Hahn in deine \_\_\_\_\_. Oder du bereitest dir morgens selbst ein Getränk aus Leitungswasser mit zum Beispiel Zitrone, \_\_\_\_\_ oder Gurke zu.

Die Lösung erhaltet ihr bei der Abschlussbesprechung.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages