



Getränke



WISSENSBLATT

Warum ist trinken so wichtig?

Der Körper besteht zu ca. 2/3 aus Wasser und braucht es, um überleben zu können.

Zum Beispiel transportiert es wichtige Nährstoffe im Körper an die Stellen, wo es gebraucht wird. Stoffe, die schlecht für uns sind, werden mit dem Pipi aus dem Körper ausgeschwemmt. Außerdem hilft es der Haut die richtige Temperatur im Körper einzustellen.

Wenn man zu wenig Wasser trinkt, bekommt man Kopfschmerzen und sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Muss es wirklich Wasser sein?

Die meisten anderen Getränke wie Softdrinks, Limonaden, Schorlen und Fruchtsaftgetränke enthalten viel Zucker und zu viel Zucker ist schlecht für die Gesundheit. Ein hoher Zuckerkonsum führt zur Entstehung von Übergewicht, Diabetes (Zuckerkrankheit) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem ist Zucker schlecht für die Zähne.

Es muss zwar nicht immer Wasser sein, euer Getränk sollte aber keinen Zucker enthalten, wie zum Beispiel ein ungesüßter Tee. Wasser ist und bleibt aber der beste Durstlöcher.

Wie viel sollte ich trinken?

Es gibt Richtwerte, an denen man sich orientieren kann. Für Kinder von 7-10 Jahren ist das etwa ein Liter. Wenn man sich viel bewegt oder an heißen Tagen, braucht der Körper auch mal mehr.

Es ist wichtig, nicht erst dann zu trinken, wenn man durstig ist, denn dann sagt der Körper meistens schon, dass ihm Wasser fehlt. Deshalb sollte man immer mal wieder zwischendurch etwas trinken.

Am besten ist es, eine feste Trinkroutine zu haben (z.B. zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken).

Wie viel Zucker steckt eigentlich in welchen Getränken?

Auf allen Verpackungen steht immer drauf wie viel Zucker im Getränk enthalten ist. Wenn ihr euch das nicht gut vorstellen könnt, dann legt doch einfach mal genauso viele Würfelzucker auf den Tisch wie im Getränk drin sind. Ein Würfelzucker wiegt 3 Gramm. Achtung! Die Angaben auf den Getränken sind meistens pro 100ml. Hier findet ihr ein paar Beispiele, wenn ihr es aber genau wissen wollt, dann rechnet es am besten selbst aus, denn von jedem Getränk gibt es meist mehrere Varianten.

Getränk	Würfelzucker in 100ml	Würfelzucker in 500 ml (Stk.)
Milchshake	6	30
Energy Drink	5	25
Cola	4	20
Eistee	3	15
Fanta	3	15
Fruchtschorle	2	10
Wasser	0	0





Wassertasting



AKTIONSBLATT

Was ist Wassertasting?

Wassertasting ist eine Verkostung von verschiedenen Wassersorten, um herauszufinden, welches Wasser das Leckerste ist. Denn nicht jedes Wasser schmeckt gleich.

Was braucht ihr fürs Wassertasting?

Bevor es losgehen kann, braucht ihr Wasser von verschiedenen Marken. Wie viele verschiedene Wassersorten ihr kauft ist ganz euch überlassen (Empfehlung: 4-6). Dabei reicht es, wenn ihr jeweils eine Flasche kauft.

Jeder Mitspieler braucht ein Glas, einen Stift und ein Blatt Papier. Malt die Tabelle rechts ab, ihr braucht sie für die Bewertung des Wassers.

Wie funktioniert das Wassertasting?

Ihr startet mit dem ersten Wasser. Jeder Mitspieler füllt sein Glas mit Wasser und probiert.

In eurer Tabelle könnt ihr nun in die erste Spalte den Namen der Wassermarke schreiben und ihr eine Schulnote geben (1 sehr gut bis 6 ganz schlecht).

Wenn ihr alle verschiedenen Wassermarken probiert habt, zählt ihr die Noten aller Mitspieler zusammen. Das Wasser mit der niedrigsten Zahl ist im Schnitt das leckerste Wasser für eure Familie.

Marke/Nummer	Note

Ihr könnt auch eine Durchschnittsnote errechnen, indem ihr jede Zahl durch die Anzahl der Mitspieler teilt.

Tragt das Endergebnis hier auf diesem Blatt ein.

Profivariante

Für die Profivariante macht ihr eine Blindverkostung. Hierbei ist ein Familienmitglied der Kellner und schenkt eine der verschiedenen Wassersorten in die Gläser, ohne dass die anderen Spieler sehen können welches Wasser er/sie gewählt hat. Dabei ist wichtig, dass der Kellner notiert in welcher Reihenfolge er die Wassersorten ausgeschenkt hat. Tragt in diesem Fall einfach die Nummer in die Tabelle.

Die Auswertung funktioniert, wie in der regulären Variante, nur dass am Ende natürlich der Kellner noch aufdecken muss, welches Wasser sich nun hinter eurem Favoriten verbirgt.

Viel Spaß beim Probieren!





Der Wasser-Champion



SPIELEBLATT

Was ist „Der Wasser-Champion“?

Beim Wasser-Champion geht es darum, an so vielen Tagen wie möglich die **empfohlene Wassermenge** zu trinken.

Die Empfehlungen für Kinder findet ihr auf eurem Wissensblatt, die anderen Mitspieler können einfach mal „DGE Trinkmenge“ googeln und in der Tabelle nachsehen.

Was braucht ihr für „Der Wasser-Champion“?

Bevor es losgehen kann, braucht jeder Spieler eine **Tabelle** und einen **Stift**. Ihr könnt entweder dieses Blatt für alle Mitspieler kopieren oder ihr zeichnet die Tabelle unten einfach ab. Legt die beiden Dinge am besten an einen Ort, der leicht zugänglich ist, sodass ihr eure Einträge machen könnt.

Wie funktioniert „Der Wasser-Champion“?

Notiert im Feld „Trinkmenge“ wie viel ihr den Tag über trinkt. Habt ihr, bevor ihr ins Bett geht ausreichend getrunken, dann dürft ihr euch einen Punkt bei „Ziel erreicht“ geben. Wer am Ende einer Woche die meisten Punkte hat, der ist für diese Woche der **Wasser-Champion**. Ihr könnt dieses Spiel so oft spielen, wie ihr möchtet.

Woher weiß ich wie viel ich getrunken habe?

Für den Anfang müsst ihr mit einem Messbecher abmessen wie viel in euer Glas, Becher oder Flasche passt. Notiert dann, wie oft ihr euer Gefäß geleert habt und rechnet die Trinkmenge aus. Sollte die Rechnung zu schwer sein, könnt ihr euch natürlich gegenseitig dabei helfen.

Profivariante

Bei der Profivariante könnt ihr noch Zusatzpunkte verdienen, indem ihr zuckerhaltige Getränke vermeidet. Habt ihr am Ende vom Tag keine zuckerhaltige Getränke getrunken, bekommt ihr einen Zusatzpunkt.

Tragt diesen in die letzte Spalte der Tabelle ein und addiert diese am Ende der Woche zu den anderen Punkten. Seid ihr euch unsicher, ob ein Getränk Zucker enthält oder nicht dann werft doch einen Blick auf die Verpackung, da steht drauf ob und wie viel Zucker drin ist.

Tag	Trinkmenge	Ziel erreicht	Zusatzpunkte
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Punkte gesamt:

