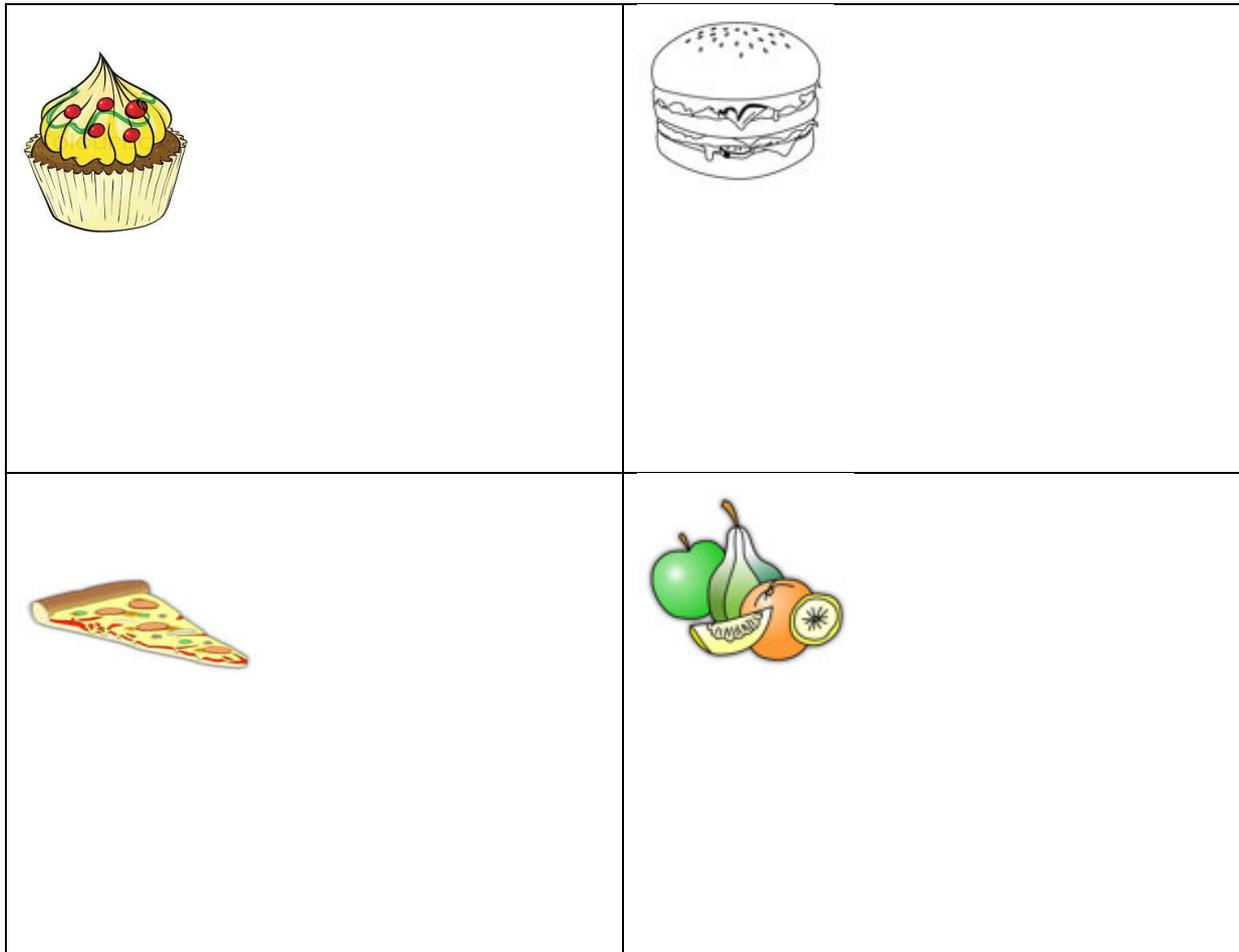


Arbeitsblatt: *Welcher Esstyp bist du?*

Ein Einstieg in die Diskussion über gesunde Ernährung



Test für deine Klasse, deine Gruppe, deine Schule.

Malt ein Viereck auf ein großes Blatt oder mit Kreide auf den Schulhof.

Wählt passende Symbole zu den vier Esstypen

- Naschkatze,
- Fast-Food- Fan,
- Fix- und- fertig- Profi ,
- Besser-Esser

Entsprechend seiner Vorlieben soll sich nun jeder Schüler zuordnen.

Nach dem gleichen Schema kann auch das Trinkverhalten diskutiert werden.



**Arbeitsblatt: *Trink dich schlau* oder
warum soll getrunken werden, EHE man Durst hat ?**

Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Verpflegung. Gerade bei Sommerhitze, wenn der Flüssigkeitsbedarf steigt, ist eine entsprechende Flüssigkeitszufuhr notwendig. Wichtig ist, nicht nur zu jeder Mahlzeit ein Getränk anzubieten. Vielmehr sollten Getränke jederzeit frei zur Verfügung stehen. So kann auch zwischendurch getrunken werden. Am besten eignen sich Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte-, Kräuter- oder Rotbuschtees. Warum ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gerade für Kinder und Jugendliche so wichtig?

Wasser hat für unseren Körper viele wichtige Funktionen. Es dient zum Beispiel als Lösungs- und Transportmittel von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut und ist wichtig für die Wärmeregulation im Körper. Der menschliche Körper besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser.

Der Flüssigkeitsbedarf steigt aber nicht nur bei intensiver Bewegung und durch Schwitzen generell, sondern auch in stark beheizten oder klimatisierten Räumen.

Wieviel sollten Kinder und Jugendliche trinken?

7 bis unter 10 Jahren		10 bis 13 Jahre	13 bis 15 Jahre
1000 ml		1200 ml	1400 ml

Trinkmuffeln müssen öfters kleine Trinkportionen trinken.

Achtung: Durst tritt erst bei einem *Flüssigkeitsdefizit* von 0,5 bis 1 Prozent des Körpergewichts ein. Daher sollte in jedem Fall getrunken werden, bevor der Durst kommt!

Um alle Körperfunktionen nicht nur am Laufen zu halten, sondern auch auf Hochtouren zu bringen ist Wasser unbedingt notwendig.

Ein Porsche fährt auch nicht 250km wenn der Tank leer ist.

Unser Gehirn verbraucht enorm viel von unserer Energie, auch wenn wir still auf dem Stuhl sitzen und im Buch lesen, schreiben oder ein Experiment aufbauen.

Um diese Energie kontinuierlich aufzubauen bzw. vorrätig zu haben, ist Flüssigkeit Voraussetzung.

WEG mit den Eistees, Fruchtlimos, Colas



HER mit Milch, Tees, Wasser

Trinken im Unterricht ist also oft sogar notwendig, um konzentriert arbeiten zu können – nur darf dadurch niemand gestört werden.

Alles eine Frage des Wollens. In dem Sinne - Prost

Für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit spielt die Flüssigkeitszufuhr eine ganz entscheidende Rolle.

Gehirn und Muskeln erhalten ihre Nährstoffe direkt über das Blut, das zu 90% aus Wasser besteht.

Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von 1 bis 2% dickt das Blut ein und das Gewebe wird nicht optimal versorgt.

Die wirkt sich direkt negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus:

- Müdigkeit
- Merk- und Konzentrationsstörungen
- verlangsamte Reaktionen

sind die Folge.

Ausgeschwitzte Flüssigkeit muss schnell dem Körper wieder zugeführt werden.

Mit einem nachträglichen Flüssigkeitsausgleich sind die Folgen nur schwer auszugleichen. Die Folgen der Dehydrierung sind am nächsten Tag noch stärker als unmittelbar nach dem Flüssigkeitsverlust.

Um die volle geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu bewahren, ist es daher wichtig, über den Tag verteilt ausreichend zu trinken und Durst gar nicht entstehen zu lassen.