

Download – Wissen Nr. 6

Fünf Trinktipps

Empfohlene Schulstufe / Unterrichtsfach:

Unterstufe / fachunabhängig

Umsetzungsdauer:

Die Umsetzung dauert erfahrungsgemäß 20 Minuten.

Bedarf:

Pro Schüler werden 2 Schwarz-Weiß-Kopien benötigt (jedes Handout jeweils 1 x).

Vorbereitung:

Kopieren der Arbeitsblätter für jeden Schüler.

Information zum Ablauf:

Zunächst lesen sich die Schüler die fünf Trinktipps durch und lösen anschließend das Kreuzworträtsel selbständig. Auflösen des Rätsels nach 15 Minuten gemeinsam mit den Schülern.

Lösung:

Senkrecht:

- 1) Konzentration
- 2) Zähne
- 3) halben
- 4) Haut
- 5) Süßstoffe

Waagrecht:

- 6) Leistungstief
- 7) sparsam
- 8) Gehirn
- 9) Vitaminen
- 10) fehlt
- 11) Nähe
- 12) Mineralwasser

5 Trinktipps für richtiges Trinken!

1. **Trinke gleichmäßig über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit – am besten Wasser:**

Viel trinken hält dich körperlich und geistig fit! Achte darauf, dass du schon am Vormittag mindestens einen halben Liter Flüssigkeit zu dir nimmst. Ausreichend und optimale Getränke zu trinken bringt viele Vorteile für dich. Es steigert deine Leistungsfähigkeit, somit kannst du dich in der Schule besser konzentrieren und du kannst dem Unterricht viel leichter folgen. Außerdem kann dir richtiges Trinken helfen, deine Haut gesund und schön zu halten. Trinkst du ausreichend Wasser wird die Durchblutung der Haut gesteigert – sie kann somit rosiger und reiner wirken. Auch Figur und Zähne können von deinem guten Trinkverhalten profitieren.

2. **Achte auf deine Getränkeauswahl – Wasser ist Durstlöscher Nr. 1!**

Als gute Getränke für deinen Körper eignen sich Leitungswasser, Mineralwasser, gespritzte Fruchtsäfte und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Diese Getränke sind zuckerarm und liefern wertvolle, natürliche Mineralstoffe. Ein gespritzter Fruchtsaft versorgt den Körper noch zusätzlich mit Vitaminen und schnell verfügbarer Energie, somit ist er das ideale Getränk wenn du sportlich aktiv bist. Ein Blick auf das Trink-Dreieck, kann dir bei der richtigen Getränkeauswahl helfen.

3. **Versuche mit zuckerhaltigen Limonaden, Energy-Drinks und Light-Getränken sparsam umzugehen:**

Stark zuckerhaltige Getränke lassen deinen Blutzuckerspiegel schnell nach oben steigen, jedoch genauso schnell wieder sinken, dadurch kann ein Leistungstief entstehen. Die Folge davon ist, dass du dich müde fühlst und dich in der Schule weniger gut konzentrieren kannst. Die Energie, die du mit diesen Getränken zu dir nimmst, wird als leere Energie bezeichnet, da dein Körper nur mit Zucker, aber nicht mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

Light Getränke sind aber auch keine optimale Alternative, denn sie werden mit chemisch hergestellten Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen angereichert und sind als Durstlöscher nicht zu empfehlen, weil du dich nicht an einen weniger süßen Geschmack gewöhnen kannst.

4. **Gib dem Durst keine Chance!**

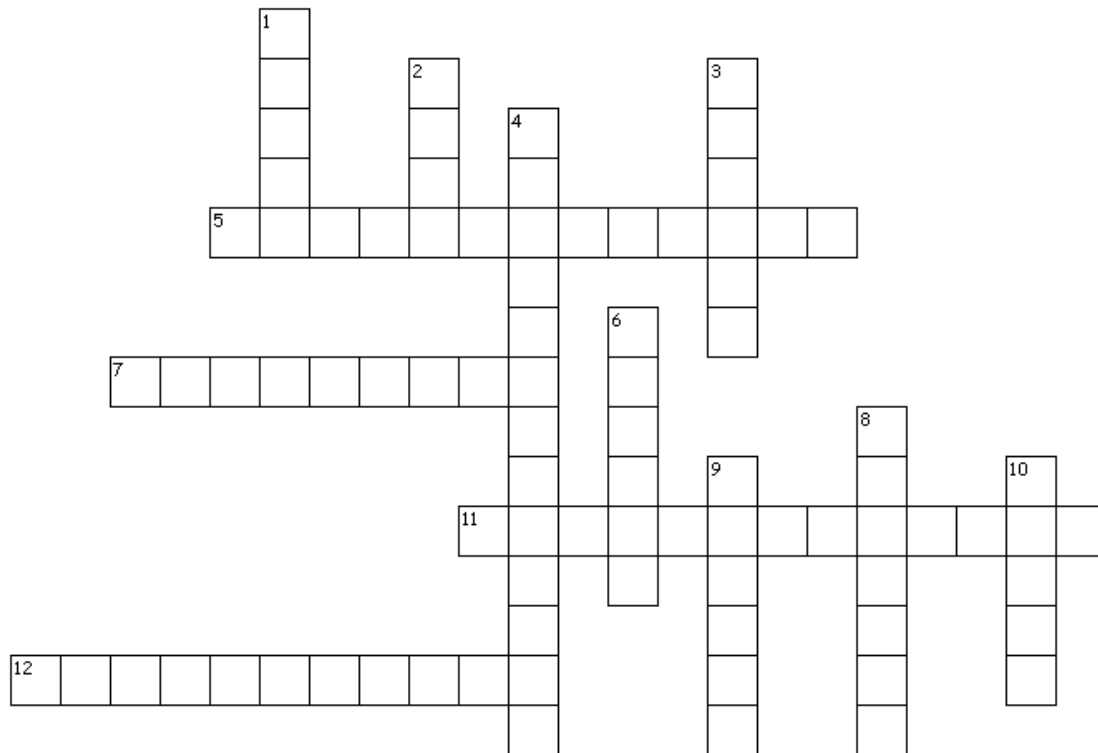
Beim Trinken ist es wichtig, dass du laufend über den ganzen Tag verteilt Flüssigkeit zu dir nimmst, damit ein Durstgefühl erst gar nicht entstehen kann. Mit Durst signalisiert dein Körper schon, dass ihm Flüssigkeit fehlt. Dadurch kommt es zu einer Verdickung des Blutes und weniger Sauerstoff kann durch den Körper transportiert werden. Enthält das Blut zu wenig Flüssigkeit, wird auch das Gehirn nicht mehr ausreichend durchblutet. Das kann bewirken, dass du dich nicht mehr gut konzentrieren kannst und daher zum Beispiel für die Hausaufgabe doppelt soviel Zeit benötigst als du normalerweise brauchen würdest. Weiters kann ein Mangel an Flüssigkeit in deinem Körper dich müde machen und sogar deine Haut trocken werden lassen.

5. **Behalte das ideale Getränk immer in deiner Reichweite!**

Achte darauf, dass du deine Getränkeflasche oder dein Trinkglas immer bei dir in der Nähe hast, damit du immer ans Trinken erinnert wirst. Stelle deine Getränkeflasche zum Beispiel auf den Schultisch, so erinnerst du dich leichter regelmäßig zu trinken. Wenn du unterwegs bist, kannst du dir zum Beispiel Wasser in eine PET-Flasche füllen und in deinem Rucksack mittransportieren. Die PET-Flasche kannst du aufbewahren und beim nächsten mal wieder verwenden. So produzierst du nicht so viel Müll und schonst die Umwelt.

Kannst du das Rätsel lösen?

Die Wörter, die die Sätze richtig ergänzen, sind die Lösungswörter. Die waagrechten Lösungswörter gehören jeweils bei der richtigen Ziffer waagrecht eingetragen und die senkrechten Lösungswörter müssen bei der entsprechenden Ziffer senkrecht nach unten eingetragen werden. Umlaute wie z. B. ä werden als ae geschrieben, ß als ss.



SENKRECHT:

- 1) Richtiges und ausreichendes Trinken steigert deine Leistungsfähigkeit und du kannst dich in der Schule viel besser _____.
- 2) Von einem gesunden Trinkverhalten profitieren auch deine Figur und deine _____.
- 3) Bereits am Vormittag solltest du einen _____ Liter trinken.
- 4) Ausreichend trinken kann dir helfen deine _____ rosig und rein zu halten.
- 5) Light-Getränke enthalten zwar keinen Zucker, aber sie enthalten chemisch hergestellte _____ und Zuckeraustauschstoffe.

WAAGRECHT:

- 6) Das Trinken von stark zuckerhaltigen Getränken kann zu einem _____ führen und du kannst dich in der Schule und auch bei den Hausaufgaben weniger gut konzentrieren.
- 7) Mit stark zuckerhaltigen Limonaden, Energy-Drinks und Light-Getränken solltest du _____ umgehen.
- 8) Wenn du zu wenig trinkst, dann kommt es zu einer Verdickung deines Bluts und dein _____ wird nicht mehr ausreichend durchblutet.
- 9) Ein gespritzter Fruchtsaft versorgt deinen Körper zusätzlich mit _____.
- 10) Mit Durst signalisiert dein Körper dir, dass ihm schon Flüssigkeit _____.
- 11) Achte darauf, dass du deine Getränkeflasche oder dein Trinkglas immer bei dir in der _____ hast, um ans Trinken erinnert zu werden.
- 12) Neben Leitungswasser, gespritzten Fruchtsäften und ungesüßten Früchte- und Kräutertees, ist auch _____ ein optimaler Durstlöscher.