THÜRINGER LEITUNGSWASSER – GUTER GESCHMACK IST DURCHSICHTIG

Thüringen ist eines der wasserreichsten Bundesländer. Und damit das Leitungswasser auch absolut unbedenklich ist, wird es in Deutschland strengstens kontrolliert. Aber habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, woher das Wasser aus eurem Wasserhahn zuhause stammt?

Erkundige dich, aus welcher Region das Wasser dorthin kommt, wo du wohnst! Finde auch heraus, was getan werden muss, damit du das Wasser bedenkenlos trinken kannst. Als Hilfe kannst du mit deinen Freunden im Internet nachschauen, deine Eltern fragen oder bei den Wasserwerken in Thüringen anrufen.

Tipp:
Wenn dein/e Lehrer/in nichts dagegen hat, könntet ihr einen Tagesausflug zu einem Wasserwerk in eurer Region planen!

WUSSTEST DU SCHON,

dass ein Kamel zwei Wochen ohne Wasser durch die Wüste laufen kann?
Wenn ein durstiges Kamel dann an eine Wasserquelle kommt, kann es in 15 Minuten über 200 Liter trinken. Unglaublich, oder?

KLEINE RÄTSELECKE

Beachte: Wasserreiche und halbfeuchte Lebensmittel haben oft nur eine Haltbarkeit von 8-14 Tagen!

Ups!

Versehentlich sind die Beispiele für die 3 Gruppen etwas durcheinander geraten.
Ordne die Beispiele der richtigen Gruppe zu!

Apfel, Gurke, Käse, Brot, Butter, Erdbeere, Schokolade, Cornflakes

a) Wasserreiche Lebensmittel: _____

b) Halbfeuchte Lebensmittel: _____

c) Trockene Lebensmittel: _____

HAST DU GUT AUFGEPASST?

Sind die unten aufgeführten Aussagen wahr oder falsch?
Diskutiere die Antworten mit deinen Mitschülern!

		Wahr	Falsch
a	Der Körper besteht zu 33 % (1/3) aus Wasser.		
b	Fruchtnektar besteht zu 25-50 % (1/4-1/2) aus Früchten.		
c	Gute Durstlöscher nach dem Sport sind zuckerhaltige Getränke und Alkohol.		
d	Du solltest täglich 1,5-2 Liter Wasser trinken.		
e	Spezial: Drachenkopf, Lindenblüten, Pfefferminze und Kamille wachsen in Thüringen. Daraus kann Tee hergestellt werden.		
f	In Thüringen gibt es höchstens zwei Hersteller von Fruchtsäften.		

DENKSPORT: FLÜSSIG TRINKEN, FLÜSSIG LESEN!

Beispiel:
Acuh in Thrinügen wrid Tee agenbuat. Paflnzen, aus dneen man Tee hesrtellen knan, wedren vorragnig im ostthrinüger Ruam agenbaut, um Altebnurg/Lobnsteein. Ein Pefffemirnz-Speizalist beifndet scih in der Nhäe von Efurrt.

Gmäeß eneir Sutide eneir elgnihcesn Uvinisterät, ist es nchit witihcg in wlecehr Rneflogheie die Bstachuebn in eneim Wrot sethen, das ezniige, was wcthiig ist, ist dass der estre und der lezte Bstabchue an der ritihcegn Pstoiion snid.

Der Rset knan ein ttoaelr Bsinöldn sien, tedztorm knan man ihn onhe Pemoblre lseen. Das ist so, wiel wir nciht jeedn Bstachuebn enzelin leesn, snderon das Wrot als Gnazes.

Ehct ksras! Das ghet wicklirh!

HEFT 07

MIT WASSER BIST DU TÄGLICH FLÜSSIG

Im Ernährungskreis sind die Lebensmittel in **sieben Gruppen** eingeteilt:

1. Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken und andere Getreideerzeugnisse
2. Gemüse, Salate, Gemüsesäfte und Hülsenfrüchte
3. Obst
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
6. Fette und Öle
7. **Getränke, bevorzugt kalorienarm**

Jede Lebensmittelgruppe liefert dir lebensnotwendige Stoffe, so genannte Nährstoffe (Proteine, Fett, Kohlehydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser) in unterschiedlicher Menge. In Heft 07 wird die Lebensmittelgruppe **Getränke** näher erläutert. Getränke sind das wichtigste Lebensmittel. Jeder Nährstoff hat bestimmte, wichtige Funktionen in deinem Körper. Für deine Gesundheit, deine Leistungsfähigkeit (geistig & körperlich) und dein Wohlbefinden sind sie unerlässlich. Wenn du alle Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises täglich in deinen Speiseplan einbeziehst, bist du mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt. Dabei solltest du beachten, dass du von den Gruppen 1-4 und 7 täglich reichlich zu dir nimmst. Von den Gruppen 5 und 6 iss aber weniger.

Auch mit Produkten aus dem Freistaat Thüringen ist eine vollwertige Ernährung möglich. Schau dich in Lebensmittel- geschäften nach heimischen Erzeugnissen um und du wirst sehen, sie sind gar nicht so schwer zu finden. Wie wäre es, wenn ihr in eurer Schule eine Ausstellung zum Thema „Getränke aus Thüringen“ organisiert?

Viel Spaß!

Entwurf: Luisa Schuchardt, B. Sc., Dipl. oec. troph. Witold Maichrowitz
Redaktion und Fachliche Betreuung: Dipl. oec. troph. Witold Maichrowitz
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Sektion Thüringen

www.ctw-jena.de

NAME _____ KLASSE _____

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt für Kinder täglich 1 – 1,5 Liter Flüssigkeit. Wie du das erreichst, zeigen folgende Beispiele. Bevorzuge kalorienarme bzw. kalorienfreie Getränke wie:

LEBENSMITTEL

Mineralwasser
(mit oder ohne Kohlensäure)

Trinkwasser

Verdünnte Säfte

Ungesüßter Tee

Tomatensaft

Fruchtsaftschorle

Dafür steht die Marke „Geprüfte Qualität aus Thüringen“

- Hergestellt in Thüringen
- Unverarbeitete Produkte stammen zu 100 % aus Thüringen
- Verarbeitete Produkte enthalten mindestend 90 % ihrer Rohstoffe aus Thüringen
- Garantiert besonders hohe Produktqualität
- Ständige Qualitätsüberwachung durch unabhängige Kontrolleure

GEPRÜFTE QUALITÄT AUS THÜRINGEN

OHNE WASSER GEHT NIX!

Wir trinken es, schwimmen darin, brauchen es zum Waschen und Putzen ... Ohne Wasser gäbe es kein Leben!

Unser Körper besteht zu 60-70 % aus Wasser. Bei einem Körpergewicht von 70 kg sind das etwa 42 Liter-Flaschen. Wasser spielt eine wichtige Rolle in unserem Körper. In ihm sind zahlreiche Stoffe gelöst. So übernimmt zum Beispiel unser Blut den Transport lebensnotwendiger Nährstoffe wie Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

Wasser hilft dem Körper, die aufgenommene Nahrung zu zerkleinern und bringt sie an ihren Bestimmungsort. Gleichzeitig nimmt es bei der Verdauung alle Stoffwechselprodukte auf und transportiert diese zu den Ausscheidungsorganen.

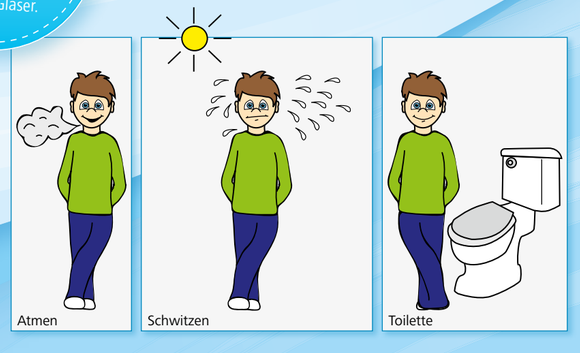
Doch damit nicht genug. Wasser hat neben diesen lebenswichtigen Funktionen eine weitere Aufgabe: Es reguliert die Körpertemperatur. Nur wenn dem Körper ausreichend H_2O zugeführt wird, kann er seine Temperatur konstant bei 37 Grad Celsius halten.

Schon gewusst!?
Täglich solltest du 1,5 - 2 Liter Wasser trinken!
Das sind etwa 5-6 gefüllte Gläser.

Ich bin am Verdursten!

Du kennst bestimmt auch diesen Spruch. Da der Mangel an Flüssigkeit im Körper ein Warnsignal ist, solltest du nicht lange darauf warten, deinen Durst zu stillen.

Hier zeigt dir der Körper, dass es wieder Zeit ist, etwas zu trinken! Besser ist es jedoch, nicht auf den Durst zu warten, sondern regelmäßig etwas zu trinken, damit der Durst gar nicht erst entsteht. Trinke am besten zu jeder Mahlzeit etwas. Du verlierst nämlich nicht nur über den täglichen Gang zur Toilette und deine Atemluft viel Flüssigkeit, sondern auch über die Haut.



FITNESS-DRINK FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Habt ihr euch schon mal Eistee selbst gemacht?
Nein? Na dann wird’s höchste Zeit für die Erfrischung pur. Kocht dazu den Rotbuschtee mit Vanille-Geschmack und lasst ihn über Nacht abkühlen. Nehmt davon 1/2 Liter und mischt ihn mit 1/2 Liter Apfelsaft. Jetzt nur noch ein Glas Mineralwasser und 2 Esslöffel Honig dazugeben. Ab damit in den Kühlschrank und kühl genießen!

Schlaue Fragen - Schlaue Antworten!

Warum solltest du ausreichend trinken?

Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr kann zu Konzentrationsschwäche in der Schule oder schlechteren Leistungen beim Sport führen!

Wann solltest du mehr trinken?

- natürlich nach und vor dem Sport
- im Sommer, bei hohen Temperaturen
- wenn du krank bist (z. B. bei Fieber oder Durchfall)

SAFT FÜR DIE BIRNE! GEEIGNETE DURSTLÖSCHER!

Die besten Durstlöscher sind Leitungswasser (Trinkwasser), das ebenso kalorienfreie Mineralwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Auch Fruchtsäfte sind beliebte Durstlöscher, obwohl sie neben Mineralstoffen und Vitaminen auch reichlich Zucker enthalten. Ihr Zucker heißt Fruchtzucker. Deshalb solltest du Säfte am besten mit Wasser verdünnt trinken!

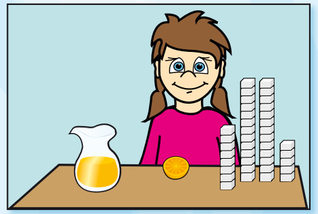
Zuckerreiche Getränke wie purer Fruchtsaft, Smoothies, Cola-Getränke oder Energy-Drinks sind als Durstlöscher nicht zu empfehlen.

Tipp:
Die „saftigsten“ Säfte könnt ihr aus den Früchten der Saison gewinnen. Probiert auch mal unbedingt Früchte aus unserer Region.

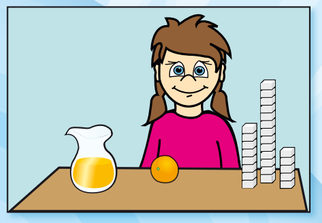
Die kleine Saftlehre:

Getränke, die aus Obst hergestellt werden, bestehen aus unterschiedlichen Fruchtanteilen. Nimm die folgenden Abbildungen mal genau unter die Lupe. Welches Getränk ist dein Favorit?

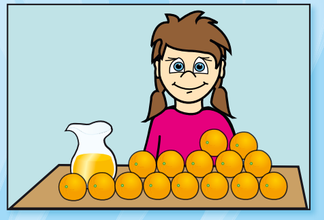
LIMONADE
1l enthält ca.: 1/2 Apfelsine, 39 Stk. Würfelzucker, 850 g Wasser; Fruchtanteil: 3-15 %



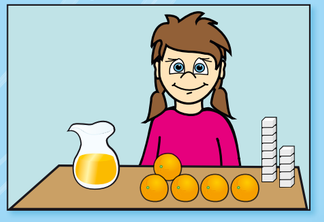
FRUCHTSAFTMIX
1l enthält ca.: 1 Apfelsine, 26 Stk. Würfelzucker, 860 g Wasser; Fruchtanteil: 6-30 %



FRUCHTSAFT
1 l enthält ca.: 15 Apfelsinen, keinen Zucker, 0 g Wasser; Fruchtanteil: 100 %



NEKTAR
1l enthält ca.: 5 Apfelsinen,13 Stk. Würfelzucker, 660 g Wasser; Fruchtanteil: 25-50 %



EXPERIMENTE

Vielleicht könntet ihr eure Lehrer bitten, diese Experimente im Unterricht auszuprobieren!

Auch Obst und Gemüse atmet!

Was benötigst du?
1 durchsichtige Plastiktüte, 1 Haushalts-Gummi, 1 Stück Gurke oder 1 Apfel

Lege ein Stück Obst oder Gemüse in die Tüte und verschließe diese mit einem Gummi ganz fest. Dann lege die Tüte am Anfang einer Unterrichtsstunde ans warme Fenster und beobachte, was nach ein oder zwei Unterrichtsstunden im Inneren der Plastiktüte passiert ist. Notiere hier deine Beobachtungen:

_____
_____
_____
_____

Verstecktes Wasser in der Nahrung

Du benötigst für das Experiment:
1 Scheibe Brot, 1 Stück Apfel, Digital- oder Briefwaage

Lege die Scheibe Brot und das Stück Apfel nacheinander auf die Waage und notiere ihr Gewicht. Lege sie nun für einen Tag auf die Heizung oder das Fensterbrett und wiege Sie dann erneut. Vergleiche das Gewicht mit deinen ersten Notizen. Was konntest du beobachten?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____