

# Klasse I

## Gesund aufwachsen

---

Thema:

- > Das Geheimnis der Ernährungspyramide
- > Knackiges Gemüse trifft frechte Früchtchen

# Übersicht

## A Grundlagen

- 01 | Das Geheimnis der Ernährungspyramide
- 02 | Knackiges Gemüse trifft freche Früchtchen

**Gesund  
Aufwachsen**  
in Vorarlberg

## B Wer noch mehr machen will

- 01 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?
- 02 | Häufige Fragen zum Wassertrinken
- 03 | Tagestrinkpass, Wochentrinkpass
- 04 | Meinem Geschmack auf der Spur
- 05 | Rezepte

## C Ergänzungen

- Elternbrief
- Coole Durstlöscher
- Genussteller
- Arbeitsblatt Apfelbestandteile
- Arbeitsblatt Karotten ernten
- Erdbeereis
- Musik: 10 kleine Fische-Kinderlied
- Malen: Obstmandala
- Rezept Omas Früchtemilch
- Turnen: Karottenziehen

## D Aktionstag mit den Eltern

- Erdbeerfest im Mai oder Juni
- Trinkwassertag jährlich im Juni

A

# Grundlagen

---

01

# Das Geheimnis der Ernährungspyramide

---

## 01 | Ernährungspyramide

# Philosophieren über Ernährung

## Beschreibung

Kinder stecken voller Fragen über das Leben. Philosophieren ist für sie oft alltäglich und daher ein guter Ausgangspunkt, sich mit ihnen neuen Themen anzunähern. Damit das gelingt, ist es wichtig, philosophische anstatt Wissensfragen zu stellen. Antworten auf solche Denkfragen stehen nicht im Internet oder Lexikon, sondern ergeben sich, indem man nachdenkt. Dieses freie Denken braucht ein offenes Gespräch, das PädagogInnen durch vertiefende Fragen und ihr Interesse an den Gedanken und Ideen der Kinder lenken. Es ist besser, wenn PädagogInnen sich inhaltlich nicht äußern, sondern auf den Gesprächsfluss achten, damit die Kinder selbst weiterdenken. Wichtig ist, dass Kinder wissen, dass es auf eine Denkfrage viele Antworten gibt.

**Alle Gedanken und Meinungen haben ihre Berechtigung.**

## Ziel

Das Philosophieren unterstützt Kinder dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam Spaß!

## Impulsfragen

- Welche Bedürfnisse haben Menschen?
- Warum brauchen Menschen Nahrung?
- Was bedeutet gesunde Ernährung?
- Was bedeutet ungesunde Ernährung?
- Warum ist gesunde Ernährung wichtig?
- Warum ist Trinken wichtig?
- Welche Folgen hat gesunde oder ungesunde Ernährung?

## Wie frage ich nach?

- Warum könnte das so sein?
- Was bedeutet ... für dich?
- Kannst du das beschreiben?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Was hat das miteinander zu tun?
- Ist das immer so? Muss das so sein?
- Gibt es Ausnahmen?
- Trifft das auf jeden zu?
- Wie passt das zu unserem Thema?
- Gibt es Unterschiede zwischen ... und ...? Oder ist das das Gleiche?

## 01 | Ernährungspyramide

# Das Geheimnis der Ernährungspyramide

### Hintergrund

Die Ernährungspyramide ist ein anschauliches, einfaches, alltagstaugliches und praxisnahes Modell zur Vermittlung komplexer Sachverhalte. Sie bietet damit eine gute Orientierung für das tägliche Essen und Trinken. Die Lebensmittel werden in 7 Stufen (25 Bausteine) eingeteilt.

Die Basis der Pyramide bilden die Getränke und die pflanzlichen Lebensmittel. Im mittleren Teil finden sich die tierischen Produkte und in der Spitze die fettreichen Speisen, Fette und die „Extras“ (Süßes, Knabberwaren, Alkohol, Süßgetränke). Die Empfehlungen werden in der Pyramide zusätzlich durch die Ampelfarben (Grün, Gelb, Rot) veranschaulicht.

Neben den Lebensmittelgruppen werden auch die Portionen in der Pyramide dargestellt. Die Anzahl der Bausteine gibt die Anzahl der Portionen an. Die Portionsgröße orientiert sich dabei an der eigenen Hand. Die komplette Pyramide stellt den Idealzustand für eine ausgewogene Ernährung dar.

### Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- die 7 Lebensmittelstufen kennen
- die Lebensmittel den Stufen zuordnen können
- wissen, von welchen Lebensmittelgruppen sie reichlich, mäßig oder sparsam (Ampelfarben) essen sollen
- verstehen, dass es keine Verbote gibt – alle Lebensmittel sind erlaubt und haben ihren Platz in der gesunden Ernährung

# 01 | Ernährungspyramide

## Besondere Hinweise

Die Ernährungspyramide ist eine Möglichkeit, eine vollwertige, gesunde Ernährung zu veranschaulichen. Es geht aber nicht darum, den Kindern eine strikte Einhaltung der Vorgaben näherzubringen.

Es soll ein Raster sein, an dem sie sich orientieren können, das zur Selbsteinschätzung beitragen soll, das Größen- und Mengenverhältnisse verdeutlichen soll. Essen und Trinken sollen weiterhin genussvoll und ohne Kontrolle für die Kinder erlebbar bleiben.

## Material

- Plakat: Ernährungspyramide mit Ampelfarben
- 9 Symbolkarten
- Lebensmittelkarten
- AB 1: Ernährungspyramide schwarz-weiß
- AB 2: Die Pyramidensymbole
- AB 3: Pyramidensuchbild
- AB 4: Pyramidenspiel
- Stifte (Ampelfarben)

## Vorbereitung

- Klassenraum
- Sitzkreis

## Ablauf

### **Einstieg:**

Spiel: Für einen Obstsalat brauchen wir verschiedene Obstsorten. Die SchülerInnen sollen sich überlegen, welche Obstsorte sie gerne in den Obstsalat geben möchten. Jeder überlegt und stellt den anderen seine Obstsorte vor. Jeder sagt, was er besonders gerne an der ausgesuchten Obstsorte hat (weich, säuerlich, süß, hart, fest ...). Die Ernährungspyramide mit der Lebensmittelgruppe „Obst“ wird vorgestellt.

## 01 | Ernährungspyramide

### **Aktivität:**

#### Ernährungspyramide vorstellen:

P 1: Die 7 Stufen und die Ampelfarben der Ernährungspyramide werden gezeigt und erklärt (reichlich, mäßig, sparsam). Die SchülerInnen können die Lebensmittelgruppen auf ihrem Arbeitsblatt AB 1 (Hinweis: die SchülerInnen markieren auf der S/W-Pyramide nach Ampelfarben) farbig kennzeichnen.

#### Lebensmittelkarten zuordnen:

9 SchülerInnen erhalten eine Symbolkarte (Getränke, Obst, Gemüse, stärkehaltige Lebensmittel, Milchprodukte, pflanzliche Öle, Fleisch / Fisch / Eier, Fette / fettreiche Produkte, Süßigkeiten). Die SchülerInnen beschreiben ihre erhaltene Symbolkarte (z.B. Getränke, Obst/Gemüse, Milch und Milchprodukte). Die Mitschüler können ihnen dabei helfen. Die SchülerInnen ohne Symbolkarte bekommen 1 Lebensmittelkarte (z.B. Apfel, Brokkoli, Kartoffel, Brot), die sie kurz vorstellen. Es können bis zu 3 Lebensmittelkarten – die zur selben Symbolkarte gehören – pro SchülerIn ausgegeben werden. Anschließend finden sich die SchülerInnen in Gruppen zusammen, indem sie sich dem passenden Symbol zuordnen. Zur Kontrolle dient die Rückseite der Lebensmittelkarten. Zum Abschluss stellen sich alle entsprechend der Ernährungspyramide als Pyramide auf.

#### Vertiefung:

Die SchülerInnen erarbeiten in der jeweiligen Gruppe das AB 2. Die Symbolbilder werden in der Ernährungspyramide richtig zugeordnet. Die SchülerInnen malen den Rahmen des Bildes in der passenden Ampelfarbe an. Die Gruppen stellen ihr Arbeitsergebnis vor und jeder vervollständigt sein Arbeitsblatt.

### **Abschluss:**

Als Hausaufgabe können die SchülerInnen das AB 3 „Pyramidensuchbild“ bearbeiten. Gibt es noch Fragen zu der UE? Ist die Pyramide für euch/eure Ernährung hilfreich? Könnt ihr anhand der Pyramide einschätzen, ob ihr euch gut oder weniger gut ernährt?

Das Wissen rund um die Ernährungspyramide kann den SchülerInnen spielerisch mit dem AB 4 „Pyramidenspiel“ vermittelt werden.

## Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Gab es Schwierigkeiten, wenn ja, welche („exotische oder ungewöhnliche“ Speisen, bei denen die Zusammensetzung nicht bekannt ist/war)?

## 01 | Ernährungspyramide

### Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Während der Präsentation können reale Lebensmittel aus den Lebensmittelgruppen angeboten werden mit den Fragen:  
Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es?  
Wie hört es sich an? Wie schmeckt es?
- Dazu Material bereitstellen wie: Wasser, Karottenstifte, Radieschenscheiben, Apfelspalten, Vollkorn(knäckebrot)stücker, Käsewürfel, kleines Stück von einem Würstchen, Schokoladenecke ...
- Zur Vertiefung kann gemeinsam eine gesunde Jause zubereitet werden. Darauf achten, dass die Lebensmittel in dem entsprechenden Ausmaß verwendet werden.

### Zusatzinfo

1. Hinweise für die Lehrkraft zu den Lebensmittel- und Symbolkarten:
  - Es gibt verschiedene Lebensmittel, die sich nicht eindeutig einer Lebensmittelgruppe zuordnen lassen wie z.B. Oliven, Avocados, Linsen, Bohnenkerne, Sojadrink, Mandeldrink.
  - Oliven und Avocados können einerseits dem Gemüse zugeordnet werden, andererseits aufgrund des Fettgehaltes auch den Fetten pflanzlicher Herkunft. Oliven (eingelegt) enthalten zusätzlich Salz und werden dann nicht zum Gemüse gezählt.
  - Bohnenkerne, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen gehören zu den Hülsenfrüchten und können dem Gemüse zugeordnet werden. In der vegetarischen Ernährung werden Hülsenfrüchte und die daraus hergestellten Produkte (Tofu, Hummus ...) aufgrund des hohen Eiweißanteils als Ersatz für Fleisch, Wurst, Fisch und Eier eingesetzt und können somit auch dieser Gruppe zugeordnet werden.
  - Sojadrink, Mandeldrink und andere Pflanzendrinks werden oft bei Milcheiweißallergie, Laktoseunverträglichkeit oder in der veganen Ernährung anstatt Milch verwendet. Sie können der Gruppe der Milch und Milchprodukte oder auch aufgrund der Verarbeitung keinem Symbol zugeordnet werden.
2. Besonderheiten ergeben sich, wenn sich SchülerInnen vegetarisch (oder vegan) ernähren. Hier sollte darauf geachtet werden, dass aus der Gruppe der Milch und Milchprodukte und/oder der Hülsenfrüchte (incl. Soja, Tofu ...) mehr verzehrt werden muss und diese Ernährungsform auch von Mitschülern akzeptiert wird. Manche Lebensmittel (Gemüse, Fisch ...) werden von Kindern aus geschmacklichen Gründen abgelehnt. Hier gilt

## 01 | Ernährungspyramide

es die SchülerInnen zu motivieren, immer wieder zu probieren und von den Gemüsesorten zu essen, die ihnen schmecken. Kein Kind muss alle Gemüsearten mögen. Jeder hat Lieblingsorten.

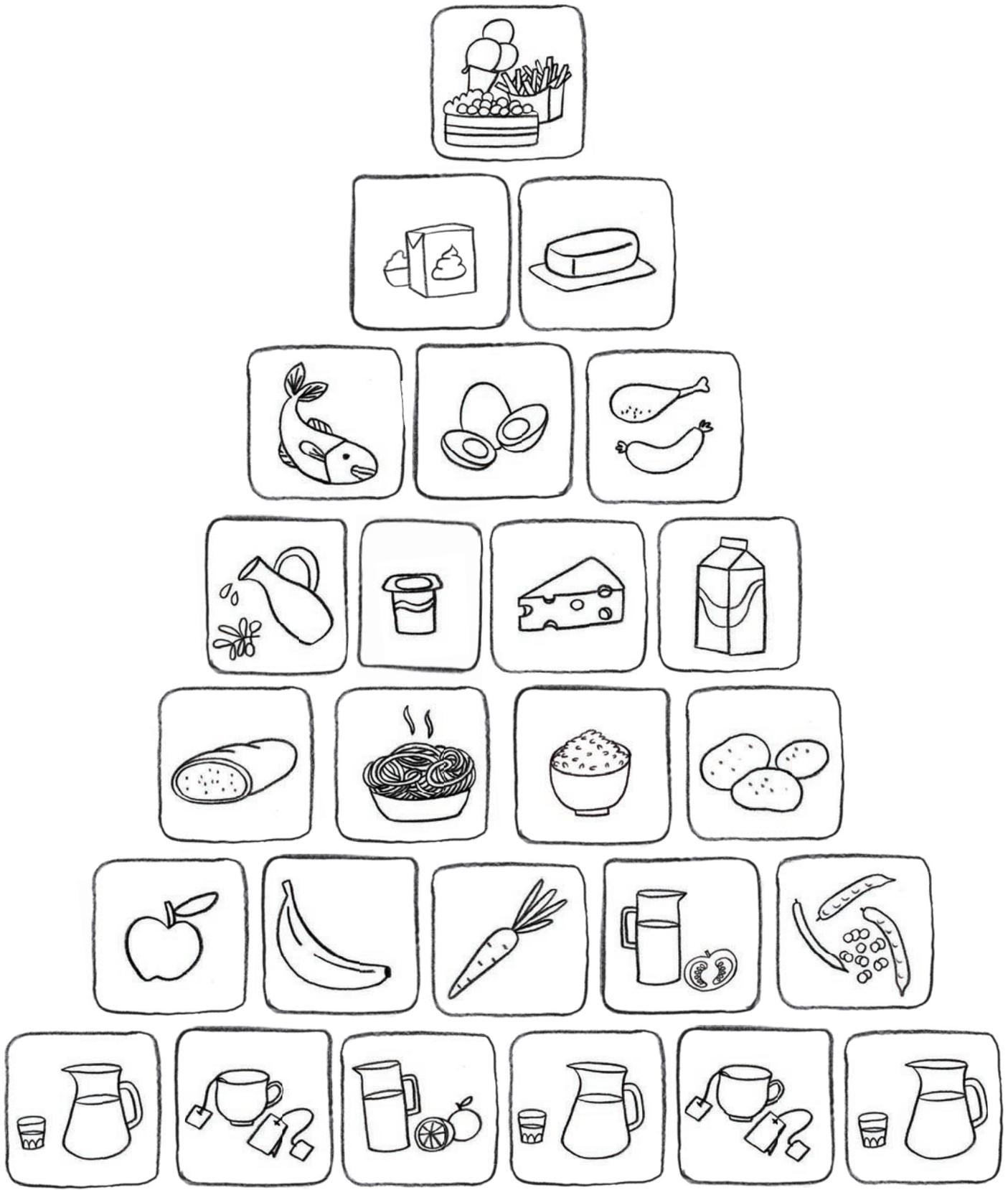
3. Es ist normal, wenn der Appetit/Hunger nicht jeden Tag gleich ist und mal mehr oder weniger Bausteine erfüllt sind. Hier ist auf den Wochen-durchschnitt hinzuweisen.

### Quellen

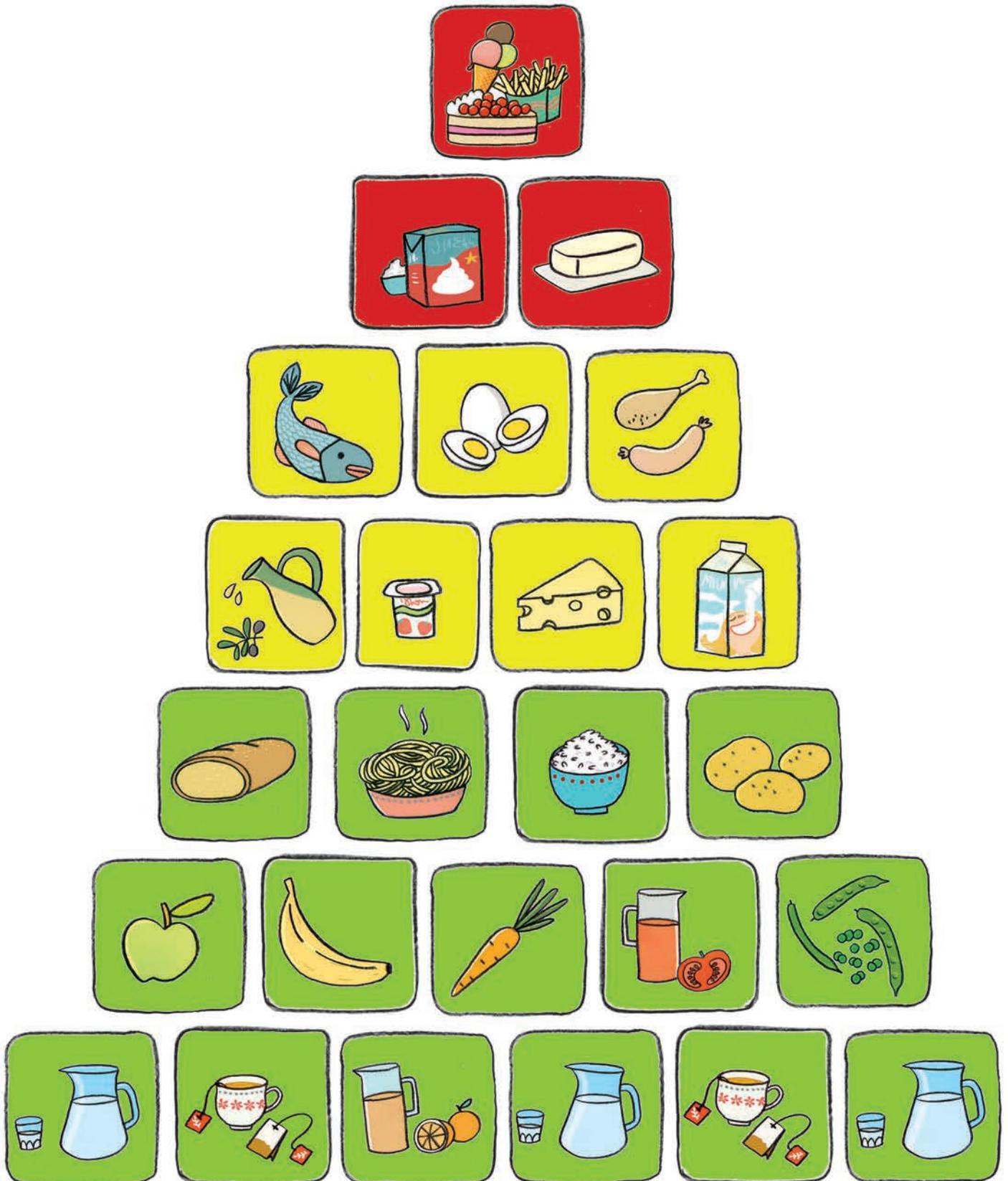
- Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE).  
Die 10 Ernährungsregeln der ÖGE.
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und  
Konsumentenschutz. Die Ernährungspyramide im Detail –  
7 Stufen zur Gesundheit.
- aks gesundheit: Ernährungspyramide, 2019

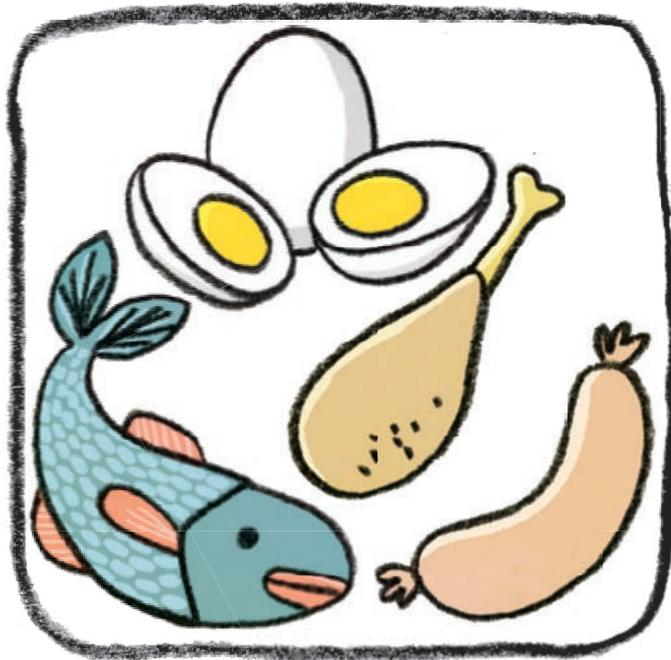
### Durchführungsdauer

1–2 UE

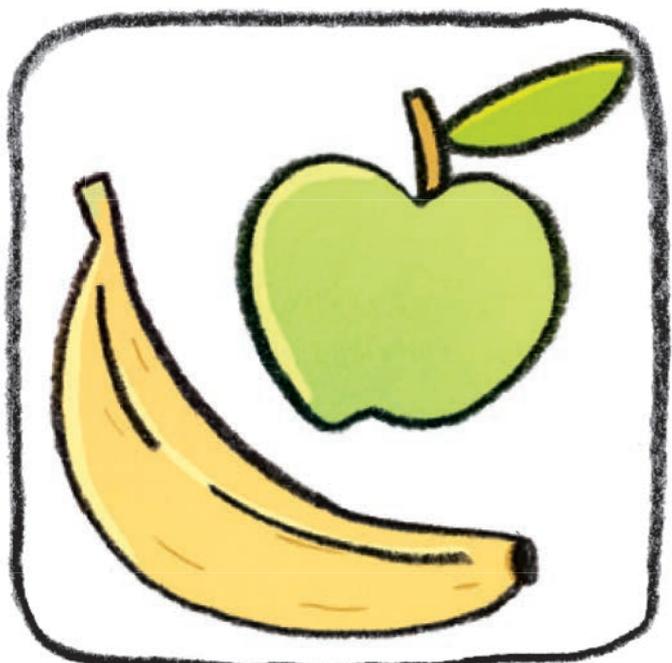
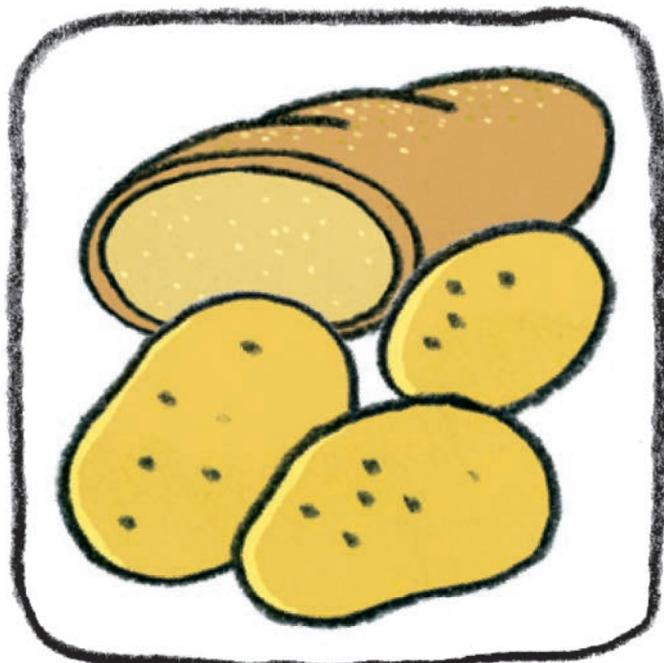


# 01 | Ernährungspyramide









# Lebensmittelabbildungen mit Symbolen

**Achtung:**

Die jeweilig zusammengehörigen Vorder- und Rückseiten befinden sich auf einem Blatt.



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Mineralwasser



das Mineralwasser



das Mineralwasser



der Fruchtsaft (verdünnt)



der Fruchtsaft (verdünnt)



der Fruchtsaft (verdünnt)



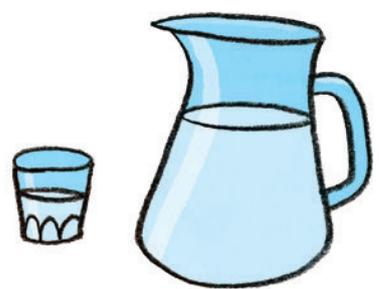
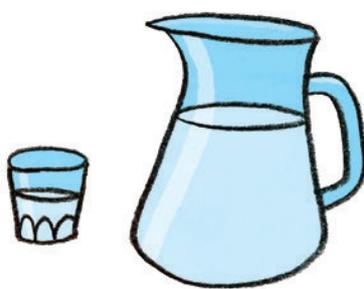
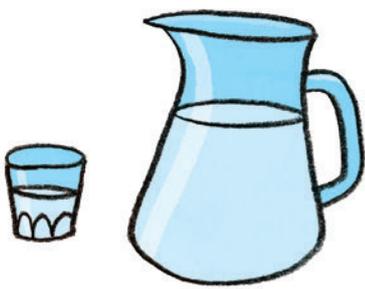
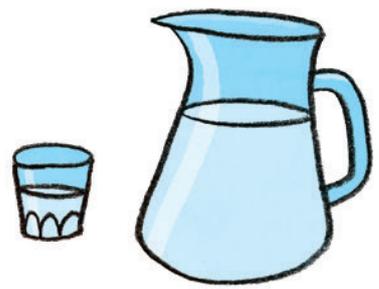
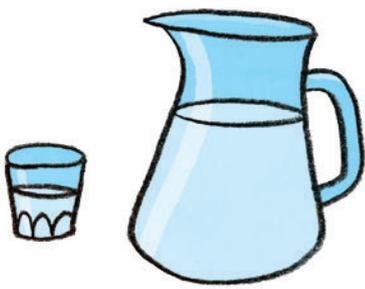
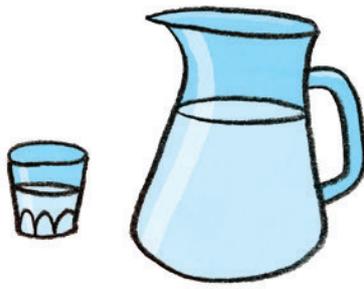
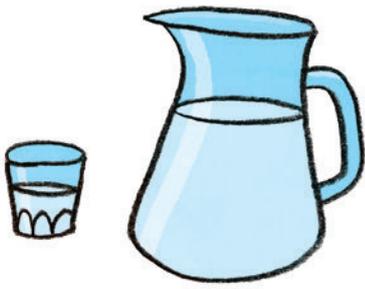
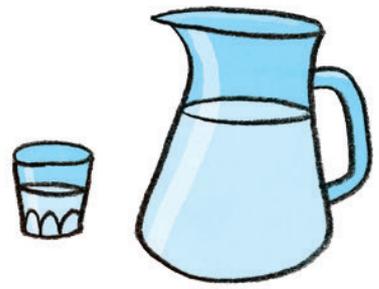
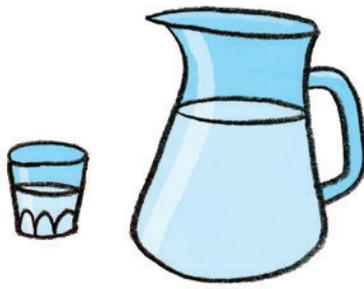
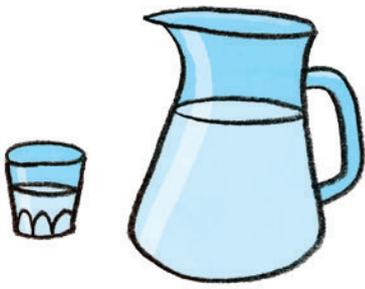
der Tee (ungesüßt)



der Tee (ungesüßt)



der Tee (ungesüßt)





der Apfel



die Birne



die Banane



die Erdbeere



die Kirsche



die Marille



die Nektarine



die Pflaume



die Orange



die Kiwi



die Himbeere



die Traube



die Ananas



der Granatapfel



die Feige





die Heidelbeere



der Obstsaft



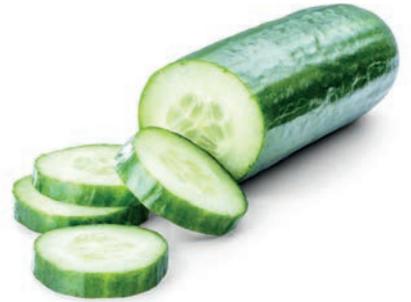
die Avocado



die Tomate



die Paprika



die Gurke



der Knollensellerie



die Erbsen



die Bohnen (weiß)



die Bohnen (grün)



die Bohnen (rot)



der Kopfsalat



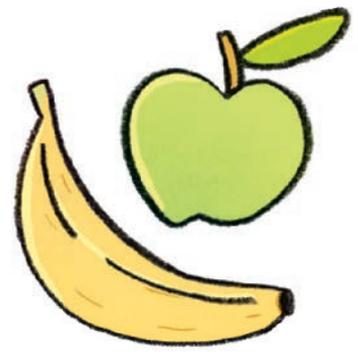
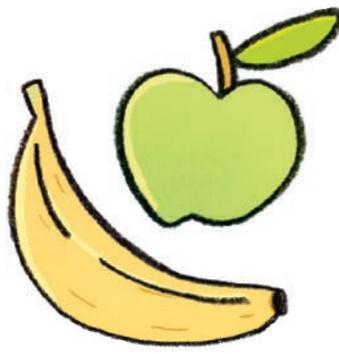
der Vogersalat



der Brokkoli



der Karfiol





der Lauch



die Aubergine



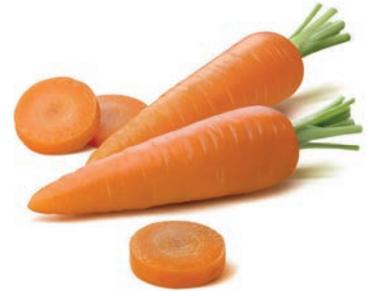
der Spinat



der Kürbis



der Sellerie



die Karotte



die Zwiebel



die Rote Beete



der Kohlrabi



die Okra



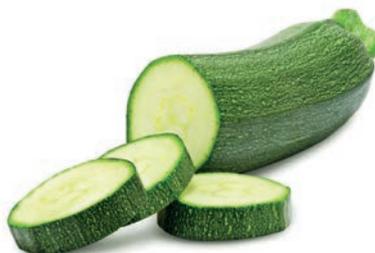
der Fenchel



die Kichererbsen



der Mais



die Zucchini

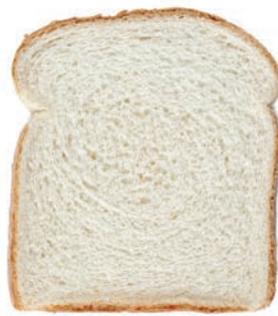


das Radieschen

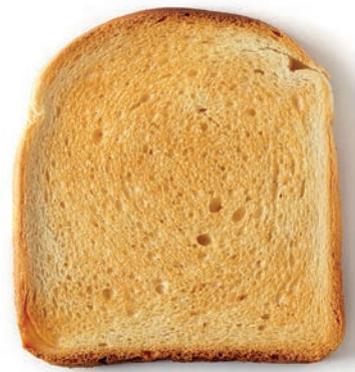




das Vollkornbrot



das Weißbrot



das Toastbrot



die Laugensemmel



die Semmel



das Schwarzbrot



die Spaghetti (Nudeln)



die Spirelli (Nudeln)



die Vollkornnudeln



der Reis (natur)



der Reis (weiß)



die Kartoffel



die Salzkartoffeln



das Kartoffelpüree



die Kartoffelwedges





der Couscous



der Bulgur



der Zartweizen



die Polenta



das Olivenöl



das Rapsöl



das Naturjoghurt



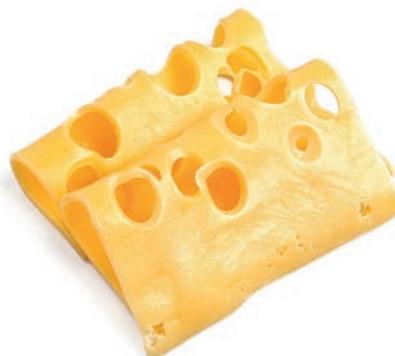
der Ayran



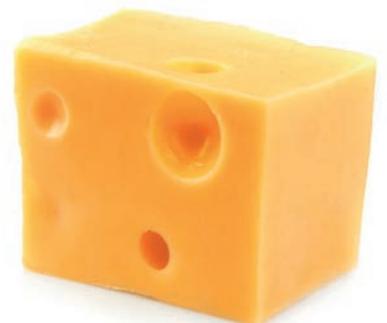
der Topfen



der Käse



der Käse



der Käse



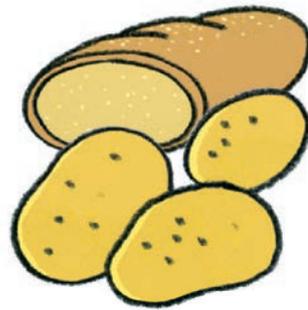
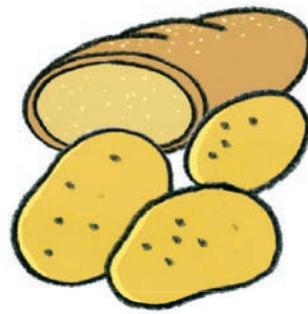
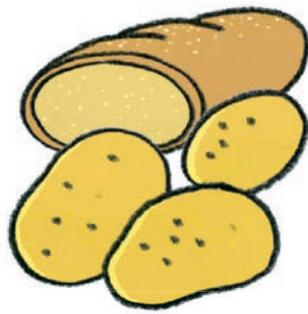
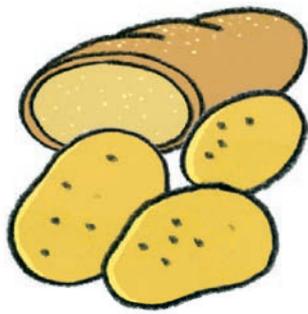
die Milch



die Buttermilch



der Kefir





der Schafskäse



der Sojadrink



der Mandeldrink



die Forelle



der Thunfisch



das Ei



das Rindfleisch



das Schweinefleisch



das Hühnerfleisch



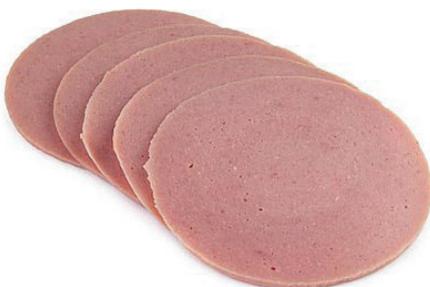
das Lammfleisch



die Streichwurst



die Salami



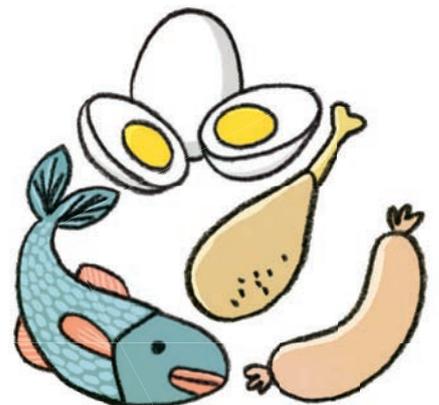
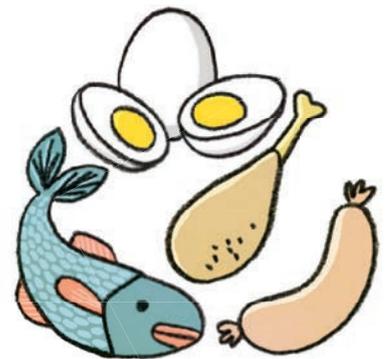
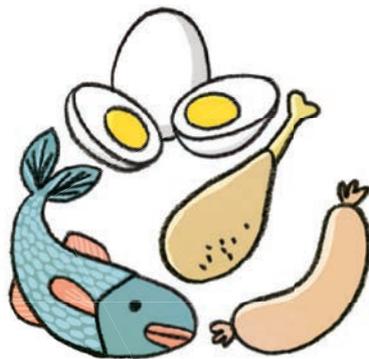
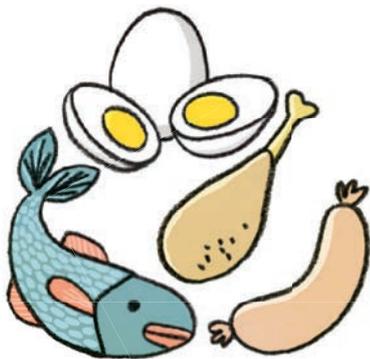
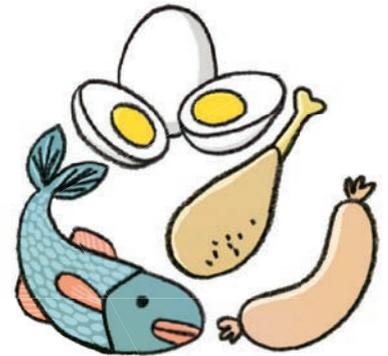
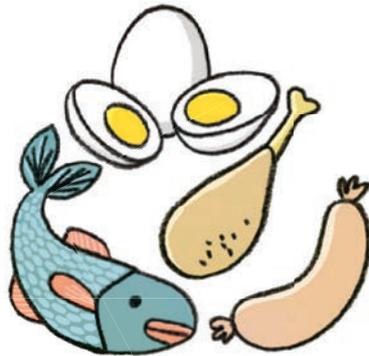
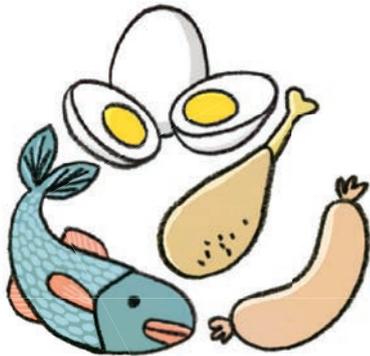
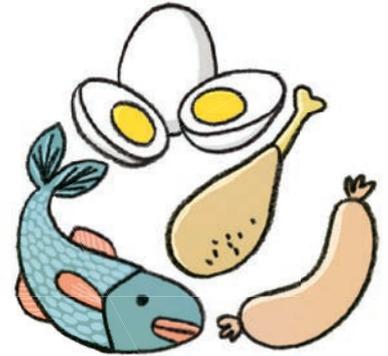
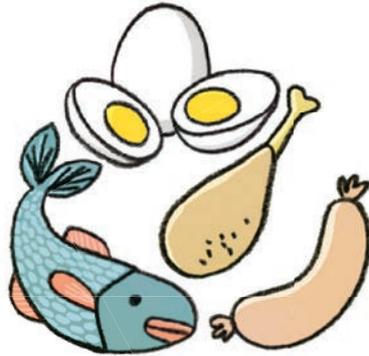
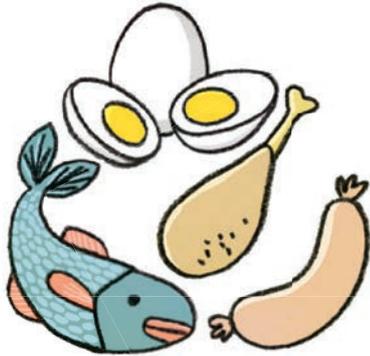
die Extrawurst



die Walnuss



die Haselnuss





die Erdnuss



die Butter



die Sahne



die Margarine



die Schokolade



die Gummibärchen



der Kuchen



die Torte



der Donut



das Croissant



die Kekse



die Limonade (Cola)



der Eistee



der Energy-Drink



das Baklava





der Hummus



das Müsli



die Chips



die Linsen



der Weißkohl



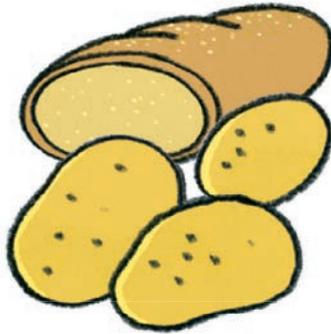
das Salzgebäck



die Pilze



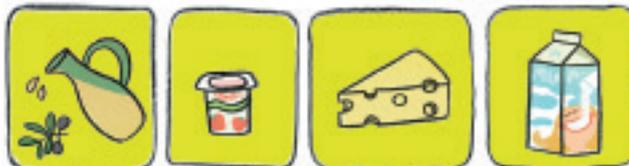
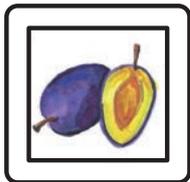
die Haferflocken



# Pyramidensymbole

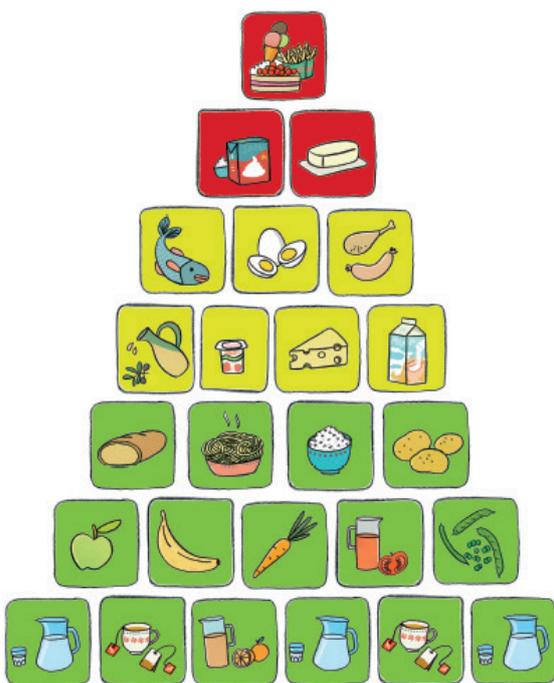
AB 2

Male den Rahmen des Bildes in der richtigen Ampelfarbe an!

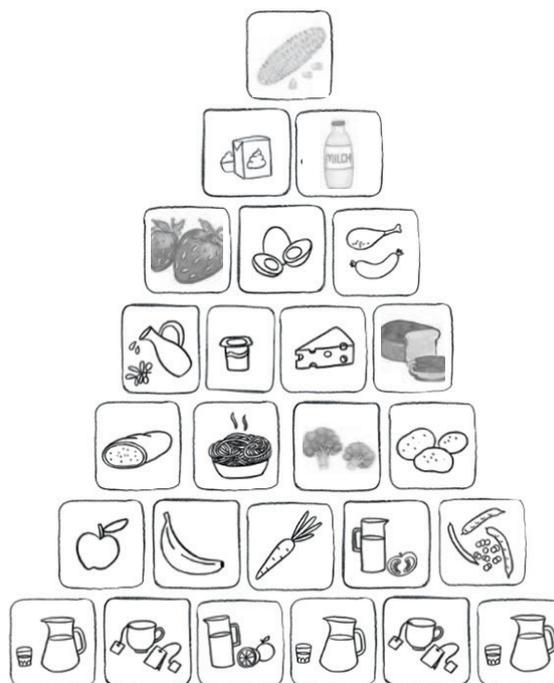


Streiche die Symbole in der „falschen Pyramide“ durch, die du gefunden hast. Verbinde mit einer Linie zur „richtigen Pyramide“ wohin das Symbol wirklich gehört.

Richtige Pyramide



Falsche Pyramide



# Pyramidenspiel



AB 4

37



## Spielziel:

Die Kinder werden spielerisch mit den Lebensmittelgruppen sowie deren Portionsgrößen vertraut gemacht. Mit gestellten Fragen wird Wissen zu den einzelnen Lebensmitteln vermittelt.



## Spielmaterial:

Lebensmittelabbildungen der Ernährungspyramide

## Spielablauf:

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Kinder werden zu Beginn einer Gemüsesorte oder Obstsorte zugewiesen. Zum Beispiel: 3 Kinder sind Bananen, 2 Kinder sind Kohlrabi, usw. Der Spielleiter/in ruft nun eine Gemüse - oder Obstsorte auf, z.B. Banane! Nun müssen sich alle Bananen in der Mitte des Kreises treffen.



Die Bananen müssen nun zwei Fragen beantworten:

**Frage 1:** Zu welcher Lebensmittelgruppe gehören die Bananen?

**Frage 2:** Zählt die Banane als 1 Portion Obst oder als 2 Portionen?

## Mögliche Fragen

Wie viele Portionen sollen pro Tag davon getrunken oder gegessen werden?

Wo kommt das Lebensmittel her?

Wie wird es angebaut?

Wie wird es geerntet?

Wie sieht es aus?

Ist es regional?

Transportmittel – wie kommt es in den Supermarkt?

Hat das Lebensmittel eine besondere Bedeutung, Funktion?

...



## Ist die Antwort richtig:

Die Kinder werden einer anderen Lebensmittelgruppe zugewiesen, z.B. Milch, und dürfen sich wieder in die Kreismitte stellen.

Ist die Antwort falsch, bekommen die Kinder eine Zusatzfrage:

Die restlichen Kinder dürfen sich eine Frage zum Thema „Bananen“ überlegen. Z.B. Wo wachsen Bananen?

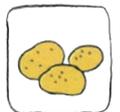
Richtige Antwort: Die Kinder dürfen sich wieder in den Kreis stellen.

Falsche Antwort: Die Kinder setzen sich und dürfen eine Runde aussetzen, oder müssen bis zum Ende des Spieles sitzenbleiben.



## Spielende:

Es kann gespielt werden bis alle Kinder sitzen oder die Pyramide mit allen Lebensmittelgruppen (Getränke; Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst; Getreideprodukte und Kartoffeln; Milchprodukte; Öle, Fisch, Eier, Fleisch; Fette; Süßigkeiten) durchgespielt wurde.



02

Knackiges Gemüse  
trifft freche Früchtchen

---

## 02 | Knackiges Gemüse, freche Früchtchen

# Knackiges Gemüse trifft freche Früchtchen

### Hintergrund

Um Kinder für gesundes Essen zu begeistern, bringen Obst und Gemüse gute Voraussetzungen mit. Sie sind bunt, knackig, saftig und erfrischend. Aus dieser Pyramidenstufe lassen sich farbenfrohe und abwechslungsreiche/ vielfältige Gerichte herstellen. Abwechslung bei Farbe, Geschmack und Zubereitung sind wichtig, weil wir so mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen (gesundheitsfördernden Stoffen) versorgt werden. Allerdings ist es nicht mit einer Portion getan, sondern es sollten täglich mindestens 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst sein, am besten das ganze Leben lang. In der Ernährungspyramide sind Gemüse und Obst mit insgesamt 5 Portionen (5 Bausteine), 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse abgebildet. Gemüse kann als Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse vielfältig zubereitet werden. Damit haben Gemüse und Obst einen großen Anteil an unserem Essen. Von 5 am Tag sind die meisten von uns weit entfernt. Am besten wird die Empfehlung erreicht, wenn wir zu jeder Mahlzeit davon essen. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Eine Portion ist 1 Handvoll ganze Früchte (z.B. 1 Apfel, 1 Tomate), 2 Hände voll bei kleinen Früchten/Gemüse (z.B. 2 Hände Erdbeeren oder Radieschen). Ab und zu kann eine Obstportion durch ein kleines Glas Saft ersetzt werden, allerdings haben Säfte nicht den Sättigungswert und den Ballaststoffgehalt wie frische Früchte.

### Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- Obst- und Gemüsearten unterscheiden und benennen können
- die Verzehrsempfehlung „5 am Tag“ und das Portionsmaß kennen
- ihre Sinne schulen
- ihren Obst- und Gemüseverzehr anhand der Empfehlung 5 am Tag überprüfen.

## 02 | Knackiges Gemüse, freche Früchtchen

### Besondere Hinweise

Es soll kein Kind gezwungen werden, eine Obst oder Gemüseart zu probieren, die es ablehnt. Die Kinder sollen motiviert werden, spielerisch und durch ihre natürliche Neugierde Neues auszuprobieren.

Für die Hausübung sollen die Eltern vorab – mit einem Elternbrief – informiert werden. Sie sollen ihren Kindern den Obst- und Gemüsekonsum ermöglichen und sie entsprechend unterstützen.

Es soll keine Bewertung der ausgefüllten Tabellen in der folgenden UE stattfinden, sondern mit den Kindern besprochen werden, dass es gar nicht so einfach ist, fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag unterzubringen. Sie sollen motiviert werden, zukünftig mehr Gemüse und Obst zu essen.

### Zusatzinfo

- Einige Kinder vertragen aufgrund einer Allergie oder Fructoseunverträglichkeit (Fructosemalabsorption) bestimmte Obst- und Gemüsesorten nicht. Hier sollten die Sorten, die nicht vertragen werden (z.B. Apfel, Birne), durch besser verträgliche Sorten (Banane) ausgetauscht werden.
- Ganz selten kann auch eine Hereditäre Fructoseintoleranz (HFI) vorliegen. Hier ist besondere Vorsicht geboten. Sowohl Obst als auch einige Gemüsesorten dürfen nicht gegessen werden.

### Durchführungsdauer

1 UE

### Material

- Ernährungspyramide
- Arbeitsmaterial: Korb mit verschiedenen Obst und Gemüsesorten (je nach Saison auch Abbildungen) sind möglich
- AB 1: Deine Hände zeigen dir wie es geht! 5 mal am Tag
- AB 2: Was bin ich und wie heiße ich? Ordne nach Gemüse und Obst
- AB 3: Meinem Geschmack auf der Spur (siehe B Wer noch mehr machen will - Obst und Gemüse verkosten)
- AB 4: Reim: Rate mal!
- AB 5: Forschungsauftrag (siehe C Ergänzungen) Wie viel Gemüse und Obst essen wir Zuhause?
- AB 6: Darf ich vorstellen?

#### Arbeitsmaterial:

- Brett
- Messer
- Sieb
- Schüssel
- Teller
- Seife
- Handtuch
- Geschirrtuch
- Schwammtuch
- und Obst

## 02 | Knackiges Gemüse, freche Früchtchen

### Vorbereitung

- Klassenraum
- Obst und Gemüse im Vorfeld besorgen
- Material s.o.

### Ablauf

#### **Einstieg:**

In einem Korb sind verschiedene Obst- und Gemüsearten, die die SchülerInnen betrachten können. Die Lebensmittelgruppe Obst und Gemüse wird von den SchülerInnen in der Ernährungspyramide bestimmt. Es wird erarbeitet, dass diese Lebensmittelgruppe eine wichtige Rolle in unserer Ernährung spielt und sie 5 Portionen (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) pro Tag davon essen sollen.

#### **Aktivität:**

Was ist eine Portion? Anhand der eigenen Handgröße lernen die SchülerInnen ihre Portionsgröße abzuschätzen. Dazu können die Früchte aus dem Korb verwendet werden und/oder die Arbeitsblätter AB 1 (Deine Hände zeigen dir wie es geht! 5 mal am Tag) können ergänzend eingesetzt und die Lösungen besprochen werden. Den SchülerInnen können die 5 Portionen pro Tag mit dem vorhandenen Obst und Gemüse veranschaulicht werden.

Unterscheidung Gemüse und Obst: Die Lehrperson fragt, wer heute schon Obst und/oder Gemüse gegessen hat und welches. Die Klasse wird in 2 Gruppen eingeteilt. Willkürlich nimmt die Lehrperson eine Frucht aus dem Korb. Abwechselnd sollen die SchülerInnen einer Gruppe entscheiden, ob es sich um Gemüse oder Obst und um welches es sich handelt. Welche Gruppe hat die meisten Früchte erkannt? Interessant sind auch Obst- und Gemüsearten aus anderen Herkunftsländern (Feigen, Datteln, Kichererbsen ...). Zur Unterstützung kann AB2 „Was bin ich und wie heiße ich?“ Ornde nach Gemüse und Obst“ eingesetzt und von den SchülerInnen zu Hause oder in der UE ausgearbeitet werden.

Verkostung: Einige der Früchte sollen verkostet werden. Dazu wird das Waschen, Putzen und Zerkleinern der Früchte demonstriert und erklärt. Die SchülerInnen probieren von den zerkleinerten Früchten, geben Rückmeldung und bewerten den Geschmack. Es kann ergänzend das Arbeitsblatt AB3 „Meinem Geschmack auf der Spur“ (siehe B Wer noch mehr machen

## 02 | Knackiges Gemüse, freche Früchtchen

will) eingesetzt und von den SchülerInnen ausgefüllt werden.

### Abschluss:

Die SchülerInnen geben Rückmeldung zu der UE. Was hat am besten geschmeckt? Kennen sie die gängigen Gemüse- und Obstsorten? Ist das Handmaß eine Hilfe für sie? Als Abschluss der UE kann jede/r SchülerIn einen Steckbrief für seine Lieblings Obst- und Gemüsesorte schreiben oder es kann der Reim Rate mal! (AB4) erarbeitet werden. Der Forschungsauftrag (AB5 - siehe Ergänzungen C) für zu Hause dient dazu, dass die SchülerInnen über eine Woche lang festhalten, wie viele Portionen Gemüse, Salat und Obst von den jeweiligen Familienmitgliedern gegessen werden. Zur Vertiefung oder auch als Hausaufgabe kann der Steckbrief (AB6) Gemüse und Obst bearbeitet werden.

### Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Wie waren die Vorkenntnisse und Erfahrungen der SchülerInnen?
- War das „Ratespiel“ zeitlich angemessen und waren die SchülerInnen aktiv?
- Wie kam der Geschmackstest bei den SchülerInnen an?
- Gab es Fragen?

### Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

In einer weiteren UE kann ein Sinnesparcours durchgeführt werden, dabei können die SchülerInnen mit verbundenen Augen (blind) Obst und Gemüse mit unterschiedlichen Sinnen prüfen.

### Quellen

- Eva Aichert, Christine Paxmann: Wir feiern ein Erntedankfest. Pattloch Verlag, Augsburg 1996; Rechte bei den Autoren

# Deine Hände zeigen dir wie es geht! 5 mal am Tag

AB I

43

Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Obst versorgen unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen. Jeden Tag sind 3 Portionen Gemüse, Salat oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst, von großer Bedeutung für deine Gesundheit. Kannst du folgende Lebensmittel zuordnen?

Verbinde mit Linien ob die Lebensmittel zu „2 mal oder 3 mal am Tag“ gehören?

5 mal am Tag:  
2 Portionen Obst  
3 Portionen Gemüse

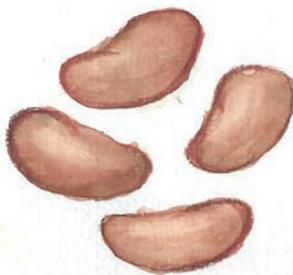
The image shows a matching exercise. At the top center, a box contains the text: "5 mal am Tag: 2 Portionen Obst, 3 Portionen Gemüse". Below this are two dashed circles. The left circle is labeled "2 mal" and contains illustrations of two strawberries and two pears (one whole, one sliced). The right circle is labeled "3 mal" and contains illustrations of a head of lettuce and five beans. Surrounding these circles are various food items: a leek, a corn cob, a tomato, two heads of broccoli, a bunch of grapes, a banana, a cucumber, an orange, and a radish. The task is to connect lines from the food items to the appropriate frequency circle.

# Was bin ich und wie heiÙe ich?

AB 2

Kreise Gemüse mit der Farbe **Grün** ein und Obst mit der Farbe **Orange**.

Suche auch den richtigen Namen dazu. Die Wörterbox kann dir dabei helfen, streiche das passende Wort durch.



Wörterbox:

Erdbeeren, Brombeeren, Salat, Kohlsprossen, Rote Bohnen, Apfel, Selleriestangen, Rote Rübe, Birne, Pfirsich

# Ordne nach Gemüse und Obst

AB 2

45

Das Obst und das Gemüse sind beim Einkauf im Korb durcheinander geraten. Sortiere es nun in den richtigen Korb.

## Korb mit Gemüse



## Korb mit Obst



Ein Mann lief auf der Straße  
in riesengroßen Pantoffeln.  
Er trug in seiner Tasche  
riesengroße ...

Der Lehrer in der Schule,  
der sagt: „Ihr sollt nun hören!  
Gemüse, das ist gesund,  
vor allem jedoch die ...!“

Die Kühe fressen Gras,  
das holt man von der Weide.  
Die Menschen essen Brot,  
das macht man aus ...!

„Der Rettich ist viel zu scharf“,  
das sagte zu mir das Lieschen.  
„Ich esse auf jeden Fall  
die kleinen roten ...!“

Kennst du die roten Kugeln?  
Kannst du sie denn erraten?  
Zu Nudeln gibt es Soße,  
die macht man aus ...!

Am Morgen ess' ich Müsli,  
da bin ich eine „Süße“,  
doch mittags mag ich Suppe,  
am liebsten aus ...!

Quelle: Eva Aichert, Christine Paxmann: Wir feiern ein Erntedankfest. Pattloch Verlag, Augsburg 1996;  
Rechte bei den Autoren

# Darf ich vorstellen!

AB 6

47

Über Gemüse und Obst gibt es viel Wissenswertes zu erfahren.

Beschreibe ein Gemüse oder Obst deiner Wahl und beantworte die Fragen dazu!

Male oder mach ein Foto von deinem Gemüse oder Obst:

Frage 1: Was davon kann man essen?

Frage 2: Zu welcher Jahreszeit wird es geerntet?

Frage 3: Kennst du eine Speise bei der es verwendet wird?

Frage 4: Was ist dir noch aufgefallen?

Name:

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Antwort 4:

Hier ist Platz für ein Bild oder Foto

B

# Wer noch mehr machen will

---

01 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?  
AB Saisonkalender Ländle,  
AB Saisonkalender zum Selbstgestalten

02 | Häufige Fragen zum Wassertrinken  
Experiment: So viel Wasser steckt in dir!  
Dein Körper besteht zu über zwei Drittel aus Wasser!  
So kommt das Wasser in den Körper

03 | Tagedrinkpass, Wochentrinkpass

04 | Meinem Geschmack auf der Spur: Obst und Gemüse verkosten

05 | Rezepte

## 01 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer

# Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?

### Hintergrund

Die Jahreszeiten geben den Rhythmus der Natur vor. Noch vor wenigen Generationen war die Ernährung der Menschen stark an den Rhythmus der Jahreszeiten gebunden und es wurde das gegessen, was in unmittelbarer Nähe erzeugt wurde oder wuchs. In der Erntezeit wurden dann – sofern möglich – die Lebensmittel haltbar gemacht. Dazu gehörten Trocknen, Einlegen, Entsaften, Einsalzen, Räuchern, Einkochen und im Laufe der technischen Entwicklung auch Tiefgefrieren. Heute finden wir dagegen im Supermarkt ein ganzjähriges fast unverändertes Angebot an Gemüse und Obst, das unsere Ernährung bereichert, aber auch Nachteile für die Gesundheit und die Umwelt mit sich bringt. Obst und Gemüse aus der Region und nach der Saison bringen Vorteile wie z.B.: Kürzere Transportwege, Unterstützung von kleinen und mittleren Betrieben in der Region, abwechslungsreiche Ernährung durch das saisonal wechselnde Angebot, intensiver Geschmack, Erhöhung der Wertschätzung der Lebensmittel. Ein großes Angebot regionaler Produkte gibt es häufig auf Wochenmärkten oder im Hofladen. (siehe Ergänzungen C)

### Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- erfahren, welche Lebensmittel – insbesondere
- Obst und Gemüse – in der Region angebaut werden
- wissen, welche Obst- und Gemüsesorten es zu welcher Jahreszeit gibt
- ihr eigenes Konsumverhalten am Beispiel von Obst und Gemüse reflektieren

### Durchführungsdauer

1 UE (=50 Minuten)

## 01 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer

### Besondere Hinweise

Viele kaufen ihr Obst und Gemüse im Supermarkt. Das Angebot und die Auswahl sind vielfältig. Das Bewusstsein, dass ein Großteil der angebotenen Waren weder regional noch saisonal ist, ist eher gering. Es kann auch darauf hingewiesen werden, dass regionales und saisonales Obst und Gemüse oft preislich günstiger ist. Viele SchülerInnen ernähren sich in Bezug auf Obst und Gemüse eher einseitig (z.B. nur Tomaten und Gurken). Es werden dann vielfach nur die Gemüse- und Obstsorten gekauft, die die SchülerInnen gerne essen, unabhängig davon, ob es sich um regionale und saisonale Produkte handelt.

### Zusatzinfo

- Die SchülerInnen sind es gewohnt, dass fast das ganze Jahr über „alles“ angeboten wird. Außerdem regelt die Nachfrage das Angebot. Werden in den Wintermonaten gehäuft Beeren nachgefragt, werden diese i.d.R. auch vom Supermarkt angeboten.
- Bei einer Allergie auf eine bestimmte Obstsorte ist es je nach Saison schwierig, auf andere heimische saisonale Obstsorten auszuweichen.

### Material

- **AB 1 Saisonkalender:**  
<https://www.laendle.at/file/2018/10/Saisonskalender.pdf>
- Plakat: Plakatpapier
- Abbildungen von Obst und Gemüse (aus 01 Das Geheimnis der Ernährungspyramide)
- Schere
- Klebestift
- Stifte
- ggf. Lineal
- **AB 2 Hausaufgabe: Saisonkalender im Taschenformat erstellen**

### Vorbereitung

- Klassenraum
- Material s.o.

## 01 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?

### Ablauf

#### **Einstieg:**

Die SchülerInnen sitzen im Stuhlkreis. Die SchülerInnen nennen zum Einstieg ihre Assoziationen zum Sommer wie Sonne, Ferien, Grillen .... Dazu können unterstützend folgende Fragen gestellt werden: Was esst ihr im Sommer am liebsten? Was schmeckt für euch typisch nach Sommer? Wer hat einen Garten und kann im Sommer Gemüse und / oder Obst ernten und welche Sorten? Die Antworten werden in Form einer Mind-Map notiert.

#### **Aktivität:**

Die SchülerInnen werden gefragt, warum schmecken Produkte wie z. B. Erdbeeryoghurt, Tee mit Erdbeergeschmack oder z. B. Erdbeereis nach Erdbeeren, obwohl nur wenige Früchte enthalten sind? Damit kann darauf hingewiesen werden, dass manche verarbeitete Lebensmittel wenig oder keine Früchte und stattdessen Aromastoffe, Farbstoffe und andere Zusatzstoffe enthalten. Dazu kann das Video „Holzspäne im Erdbeeryoghurt“ <https://www.youtube.com/watch?v=TX8rUepTLQo&t=19s> gezeigt werden.

Mit Blick auf die Mind-Map sammeln die SchülerInnen, welche Produkte aus heimischen Früchten / Gemüsesorten hergestellt werden. Welche Obst- und Gemüsesorten wachsen in der Region und wann werden sie hauptsächlich geerntet.

Die gesammelten Antworten können mit dem AB 1 „Saisonkalender“ abgeglichen und ergänzt werden. Die SchülerInnen können auch ihren eigenen Saisonkalender (Plakat) erstellen und in der Klasse aufhängen. Hierfür können verschiedene Lebensmittelabbildungen aus der UE 01 verwendet werden. Der Kalender kann gut sichtbar im Klassenzimmer aufgehängt werden.

#### **Abschluss:**

Die SchülerInnen erkennen: Wenn heimisches Obst und Gemüse Saison hat, stammt das Angebot in den meisten Fällen aus der Region. Der Weg von der Ernte bis zum Wochenmarkt oder Supermarkt ist meistens nicht so weit. Damit ist das Obst und Gemüse meist frisch und hat oft einen besseren Geschmack, weil es im reifen Zustand geerntet wurde. Saisonal heißt gleichzeitig abwechslungsreich essen. Regional heißt, dass das Obst und Gemüse aus der näheren Umgebung stammt.

Zu Hause können die SchülerInnen ihren eigenen kleinen Saisonkalender (AB 2) erstellen und zum Einkaufen mitnehmen.

## 01 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?

### Nachbereitung:

- Waren die Begriffe regional, saisonal bekannt?
- Wurde ein Saisonkalender erstellt und sichtbar aufgehängt?
- Haben die SchülerInnen Fragen gestellt, waren sie interessiert?

### Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Falls die Möglichkeit besteht, kann eine Exkursion zu einem regionalen Obst- / Gemüsebauern durchgeführt werden.
- Sofern ein Schulgarten vorhanden, können die SchülerInnen in die Pflege und / oder Ernte eingebunden werden.
- Die UE kann, falls Gelegenheit besteht, durch einen gemeinsamen Besuch auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt ergänzt werden.
- Schulexkursionen:  
<https://www.schuleambauernhof.at/betriebe/?bundesland-bezirk=bregenz>  
[www.vetterhof.at](http://www.vetterhof.at)

### Quellen

- <https://www.umwelt-im-unterricht.de/unterrichtsvorschlaege/wie-schmeckt-sommer/>

# SAISON KALENDER

- aus Freilandbau
- ♣ aus dem Gewächshaus
- aus Lagerung



*Ländle*  
PRODUKTE

<< i luag druf >>

Gemüse	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Auberginen/Melanzane							♣	♣	♣	♣		
Blaukraut							♣	♣	♣	♣	●	
Blumenkohl						♣	♣	♣	♣	♣		
Busch-/Stangenbohnen						♣	♣	♣	♣	♣		
Brokkoli						♣	♣	♣	♣	♣		
Champignons	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Chinakohl	○							♣	♣	♣	♣	○
Erbsen						♣		♣	♣	♣		
Fenchel								♣	♣	♣		
Gurken/Salatgurken					♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Karotten	○	○	○	○	○	♣	♣	♣	♣	♣	○	○
Kartoffeln	○	○	○	○	○	♣	♣	♣	♣	♣	○	○
Kohlrabi				♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Kürbis	○	○	○	○	○	♣	♣	♣	♣	♣	♣	○
Mangold				♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Paprika						♣	♣	♣	♣	♣		
Pastinaken	●							♣	♣	♣	♣	♣
Lauch/Porree	●	●	●			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Radisheschen			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Rettich					♣	♣	♣	♣	♣	♣	○	○
Rote Beete/Randig	○	○	○	○				♣	♣	♣	♣	○
Sellerie	○	○	○	○				♣	♣	♣	♣	○
Spargel						♣						
Spinat	♣	♣	♣	♣	♣			♣	♣	♣	♣	♣
Sprossenkohl	●	●	●							♣	♣	♣
Stangensellerie	○	○	○	○			♣	♣	♣	♣	○	○
Steckrüben/Räben*	○	○	○	○	○	○	○	○	♣	♣	♣	○
Tomaten					♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Weißkraut/Spitzkraut	○	○	○	○	○	♣	♣	♣	♣	♣	♣	○
Wirsing	●	●	○	○								
Zuckermais									♣	♣		
Zucchini							♣	♣	♣	♣	♣	○
Zwiebeln							♣	♣	♣	♣	♣	○

\* Von Mitte September bis November im Ganzen, von Oktober bis September eingehobelt erhältlich.

Salat	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Batavia				♣	♣	♣	♣	♣	♣			
Eichblatt			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣			
Eisberg					♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Kopfsalat			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Lollo rot/grün			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣			
Feldsalat/Nüssli				♣	♣							♣

Obst	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	○	○	○	○	○				♣	♣	○	○
Birnen								♣	♣	♣		
Brombeeren					♣	♣	♣	♣	♣			
Erdbeeren					♣	♣	♣	♣	♣			
Heidelbeeren						♣	♣	♣	♣			
Himbeeren						♣	♣	♣	♣			
Holunderbeeren								♣	♣			
Johannisbeeren								♣	♣			
Kirschen							♣	♣	♣			
Mirabellen							♣	♣	♣			
Quitten									♣	♣		
Rhabarber					♣	♣	♣	♣	♣			
Stachelbeeren								♣	♣			
Weintrauben									♣	♣		
Zwetschken								♣	♣			

www.laendle.at



## 02 | So viel Wasser steckt in dir!

# Häufige Fragen zum Wassertrinken

### **Ist Wasser für den Körper lebenswichtig?**

Ja. Der menschliche Körper ist mehr flüssig als fest. Rund 60 % unseres Körpers ist Wasser. Wir brauchen das Wasser als Löse- und Transportmittel, um die Körpertemperatur zu regulieren und um Schadstoffe auszuschleiden. Menschen können ohne feste Nahrung einige Zeit überleben, ohne Wasser aber nur wenige Tage.

### **Wie viel soll man trinken?**

Die genaue Menge hängt vom Alter, der Temperatur, der Bewegung und auch der aufgenommenen Nahrung ab. Durch Schwitzen, Ausatmen oder über den Harn verlieren wir Wasser, das wir „nachfüllen“ müssen. Bei einem erwachsenen Menschen liegt der durchschnittliche Tagesbedarf an Wasser bei etwa 40 Gramm pro kg Körpergewicht. Kinder benötigen mehr Flüssigkeit pro kg Körpergewicht als Erwachsene. Der Richtwert für Trinkmenge von Volksschülern/innen liegt bei 60 g Wasser pro kg Körpergewicht. Bei einem Gewicht um die 30 kg zum Beispiel braucht ein Kind also rund 1,8 Liter. Mit „Wasserbedarf“ ist aber nicht nur das Trinken gemeint. Auch die feste Nahrung enthält Wasser. Rund 1 l sollte bei Kindern im Volksschulalter über Getränke beigesteuert werden. Bei Sport und Hitze erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf deutlich. Bei einer Temperatur von 30 °C verbraucht der Körper bis zu einem Liter mehr zur Kühlung als bei 20 °C.

Tipp: Kontrollieren Sie Ihren Urin! Bei normaler Menge und einer hellgelben Farbe haben Sie keinen Flüssigkeitsmangel.

Quelle: Köhnke: Der Wasserhaushalt und die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser und Getränken, ErnährungsUmschau 2/2011

### **Wann sollte man trinken?**

Am besten über den Tag verteilt. Besonders wichtig ist das Trinken in der Früh, um den Kreislauf anzukurbeln und auch zwischen 15 und 18 Uhr, da in dieser Zeit Blase und Nieren am aktivsten sind.

## 02 | So viel Wasser steckt in dir!

### Kann man zu viel trinken?

Kaum. In der Regel scheiden die Nieren ein Zuviel an Wasser über den Harn problemlos wieder aus. Eine Wasservergiftung (Hyponatriämie) kann aber vorkommen, wenn man sehr viel schwitzt und dabei Natrium verliert (Schweiß schmeckt ja salzig) und sehr viel Wasser ohne Salze trinkt. Wer mehrere Liter am Tag trinkt und dazwischen auch etwas Salziges wie Brot oder Käse isst, kann unbesorgt sein. Meist verspürt man ohnehin Lust auf Salz, wenn man etwa nach dem schweißtreibenden Sport viel trinkt. Wer einfach so mehr als 10 Liter pro Tag trinkt, riskiert, dass der Körper mehr Mineralstoffe ausschwemmt, als er aufnehmen kann. Bei mehr als 14 Litern pro Tag droht Nierenversagen.

Quellen: ernährung heute 2\_2016, www.gesundheit.gv.at

### Was passiert, wenn man zu wenig trinkt?

Kinder, die sehr beschäftigt sind, vergessen leicht auf's Trinken.

### Wie reagiert der Körper auf einen Flüssigkeitsmangel?

Erst einmal mit Durstgefühl. Durst ist noch nichts Bedrohliches, er ist einfach ein Warnsignal des Körpers, endlich zu trinken. Leider kann man das „Durstgefühl“ auch ignorieren lernen, was besonders bei älteren Personen oft der Fall ist. Erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel im Körper sind meist Müdigkeit, Unkonzentriertheit und auch Kopfschmerzen. Das Kurzzeitgedächtnis ist verschlechtert und auch noch am Folgetag die kognitive Leistungsfähigkeit vermindert.

Warum? Wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt, wird diese etwa dem Blut entzogen. Die Folge: Das Blut dickt ein und ist nicht mehr in der Lage, richtig zu zirkulieren.

Das Herz muss sich mehr anstrengen und schneller schlagen. Weil das Blut langsamer fließt, kommt es zu einer Unterversorgung der Gehirn- und Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Eine Dehydrierung wirkt sich auch auf die Stimmung aus. Durstige Menschen sind angespannt. Bei Flüssigkeitsmangel ist auch die Bildung von Schweiß und Urin und damit die Ausscheidung von Schadstoffen verringert. Eine bestehende Dehydrierung kann man daher auch an der dunkleren Farbe des Harns erkennen. Harn sollte im Idealfall fast farblos bis hellgelb sein.

Quellen: Edmonds/Burford, Appetite (2009), 52(3): 776-779, Wagner et al., Ernährung im Fokus (2009), 4: 238-241, www.dasgehirn.info

## 02 | So viel Wasser steckt in dir!

Flüssigkeitsdefizit	Auswirkung
2 % (ca. 2 Gläser)	verminderte Ausdauer, Konzentrations- und Denkfähigkeit
3 – 4 % (ca. 5 Gläser)	Mundtrockenheit, weniger Harn, ev. Kopfwegh, Verstopfung
5 – 6 %	beschleunigter Puls, erhöhte Temperatur, Reizbarkeit, Erschöpfung
7 – 8 %	Übelkeit, Atemnot, Sprachschwierigkeiten
12 %	Verwirrtheit
über 14 %	Kreislaufkollaps

Übrigens: 2% Flüssigkeitsmangel bei 30 kg: 360 ml Wasser  
Dieser Mangel wird von einem/einer Schüler/Schülerin am Vormittag erreicht, wenn er/sie am Abend wenig getrunken, in der Früh auf ein Frühstück verzichtet und in der Pause auf's Trinken vergessen hat.

### Hilft Wasser beim Denken?

Ja. Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule! Wer zu wenig Wasser trinkt, wird müde und unaufmerksam. Die physiologische Begründung ist unter „Wie reagiert der Körper auf einen Flüssigkeitsmangel?“ beschrieben.

Quelle: D'Anzi, Constant, rosenberg (2006): Hydration and cognitive function in Children, Nutr. Rev 64: 457-464, Edmonds (2010): Does a drink of water help children think? School Health 6: 58-60

## 02 | So viel Wasser steckt in dir!

### Schützt Wasser trinken vor Übergewicht?

Ja. Übergewicht und Adipositas zählen zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen. Der Konsum von süßen Getränken/Limonaden steigt bei Kindern/Jugendlichen kontinuierlich. Der regelmäßige Konsum stark zuckerhaltiger Getränke gilt als ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung von Übergewicht und Adipositas. Daher ist es wichtig, Kinder bereits in frühen Jahren an das Wassertrinken zu gewöhnen. Wasser trinken beugt Untersuchungen zufolge Übergewicht vor und gilt als ein Schlüsselfaktor zur Prävention von Adipositas.

Quelle: Muckelbauer et al, Pediatrics (2009), 123(4): 661-667; HBSC Factsheet 03/2012; Schneider J. (2013): Süßgetränke und Körpergewicht bei Kindern u. Jugendlichen, Stand der Forschung u. Empfehlungen.

### Darf man zum Essen Wasser trinken?

Ja! Sie kennen die Warnung: Kein Wasser zum Essen, es verdünnt die Magensäure und verschlechtert damit die Verdauung. Das stimmt nicht! Die Trinkmenge ist nur ein kleiner Teil der nach einer Mahlzeit in den Darm abgegebenen Flüssigkeit. Im Gegenteil: Wird ein Glas Wasser zum Essen getrunken, dehnt sich den Magen stärker. Das führt zu einer früheren Sättigung. Damit ist die „Wassermethode“ besonders attraktiv für Menschen, die abnehmen möchten. Wasser ist einfach in der Anwendung, kostengünstig, nebenwirkungsfrei und zugleich effektiv: das können nicht viele Appetitzügler von sich behaupten.

Quelle: Science Daily (2016): Just add water? New MRI technique shows what drinking water does to your appetite, stomach and brain; Hirschfelder, Ploeger (2009): Gesunder Genuss. Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut

### Unterschied zwischen Mineralwasser und Leitungswasser?

Leitungs- und Mineralwässer unterscheiden sich vorwiegend in ihrem Mineralstoffgehalt. Deshalb ist auch nicht jedes Mineralwasser für jede Person gut geeignet. Mineralwässer mit einem hohen Natrium- und Chloridgehalt sollten etwa von Personen mit zu hohem Blutdruck und von Nierenkranken gemieden werden. Die Verfügbarkeit von Mineralstoffen aus Wasser ist umstritten. Sicher ist, dass nur ein Teil vom Körper aufgenommen wird. Den Großteil der lebenswichtigen Mineralstoffe nehmen wir über feste Nahrung wie Gemüse, Obst, Brot, Milchprodukte etc. auf. Das Vorarlberger Wasser enthält ausreichend Mineralstoffe: Es ist immer verfügbar, besonders preisgünstig und es verursacht keinen Plastikmüll.

Quellen: Ernährung im Fokus - Heft 07-08 (2015); Hirschfelder, Ploeger (2009): Gesunder Genuss. Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut

## 02 | So viel Wasser steckt in dir!

### **Ist es gesund Wasser mit Kohlensäure zu versetzen?**

Gekauftes Mineralwasser ist oft deshalb beliebt, weil es mit Kohlensäure versetzt ist. Man kann aber auch Leitungswasser mit einer Sodamaschine „zum Sprudeln“ bringen. Der Kohlensäuregehalt ist auf diese Weise individuell wählbar. Wichtig: Aus Gründen der Hygiene sollte man daher die Reinigungshinweise der Hersteller unbedingt beachten. Ob mit oder ohne Kohlensäure ist eine Geschmacksfrage. Personen mit empfindlichen Magen reagieren mit Aufstoßen, aufgeblähtem Bauch oder mit Sodbrennen.

### **Ist Milch ein geeignetes Schul-Getränk?**

Schulmilch wird nicht als Getränk gesehen, das Schulmilchprogramm kann also parallel zum Projekt „Wassertrinken in Volksschulen“ (weiter)laufen. Es gibt jedoch bei der Produktauswahl der Schulmilchprodukte Orientierungskriterien lt. Gesundheitsministerium, die eingehalten werden sollten:

- Gesamtzuckergehalt max. 12 g Zucker pro 100 ml (inkl. dem natürlich enthaltenen Zucker)
- Gesamtzuckergehalt max. 30 g Zucker pro Gebinde
- keine Süßstoffe, keine Zuckeraustauschstoffe
- Fettgehalt: max. 4,2 g Fett pro 100 ml

Quelle: [http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/8/5/CH1047/CMS1379943368195/sipcan\\_ml\\_teil\\_1\\_produkte\\_zum\\_trinken\\_09.2014.pdf](http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/8/5/CH1047/CMS1379943368195/sipcan_ml_teil_1_produkte_zum_trinken_09.2014.pdf)

## 02 | So viel Wasser steckt in dir!

# Wassergehalt des Körpers

Alle Lebewesen bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Menschen und Tiere verdursten, Pflanzen verdörren, wenn sie kein Wasser bekommen.

### Wasser im Körper

Menschen bestehen zu mehr als der Hälfte, genauer zu rund 60 %, aus Wasser. Das Wasser ist im gesamten Körper verteilt. Woran erkennst du, dass in deinem Körper Wasser ist?

### Menschen sind keine Kamele

Kamele können mehrere Wochen ohne zu trinken auskommen. Sie haben sich gut an das Leben in der trockenen, heißen Wüste angepasst. Wenn sie dann richtig durstig eine Oase erreichen, saufen sie bis zu 100 Liter und mehr Wasser auf einen Zug!

Menschen können im Notfall wochenlang hungern, aber ohne Wasser sind wir nach ca. drei Tagen verdurstet. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel!

## 02 | So viel Wasser steckt in dir!

# Experiment: So viel Wasser steckt in dir!

### Material

1. Wasserflaschen oder Kunststoffkanister (ca. 15 Stück 1 Liter Flaschen)
2. 6 Trinkbecher/Gläser

### Beschreibung

Der Körper eines Volksschülers/einer Volksschülerin besteht zu ca. 60 % aus Wasser. Bei einem 25 kg schweren Kind sind das **ca. 15 Liter Wasser**.

### Darstellung

15 gefüllte 1l-Flaschen neben einem Kind aufbauen.  
So viel Wasser steckt in dir!

Wenn du Wasser verlierst (durch Atmung, Schweiß, Harn),  
musst du genau diese Menge auch wieder trinken!  
Das sind ca. 1 – 1,5 Liter pro Tag. ca. 6 gefüllte Trinkbecher (à 250 ml).  
Hast du heute schon genug getrunken?

### Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



### Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



## Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.  
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,  
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?  
Denke darüber nach!**

## Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

## Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.  
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,  
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?  
Denke darüber nach!**

## Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**:

## Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



## Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



## Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.  
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,  
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?  
Denke darüber nach!**

## Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

## Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.  
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,  
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?  
Denke darüber nach!**

## Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend:**

# Meinem Geschmack auf der Spur Obst und Gemüse verkosten

AB 3

66

Probiere doch einmal und verkoste!

Male an, welche Eigenschaften zutreffen.  
Schreib auch deine eigenen Eindrücke in die Boxen

NAME:		PROBE			
 <p>TASTEN</p> <p>rau</p> <p>grob</p> <p>ANFÜHLEN</p> <p>fest</p> <p>weich</p>	 <p>HÖREN</p> <p>knusprig</p> <p>knackig</p> <p>GERÄUSCHE</p> <p>kracht</p> <p>dumpf</p>	 <p>SEHEN</p> <p>lang</p> <p>groß</p> <p>AUSSEHEN</p> <p>grün</p> <p>oval</p>	<p>salzig</p> <p>GESCHMACK</p> <p>sauer</p> <p>süß</p> <p>fruchtig</p>	<p>säuerlich</p> <p>GERUCH</p> <p>süßlich</p> <p>nach nichts</p>	<p>MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT</p>
					<p>SEHR GUT</p>
					<p>GUT</p>
					<p>GEHT SO</p>

## 05 | Rezept

## Buntes Vitamin-Wasser

## Material

1. Schneidebrettchen
2. Gemüsemesser
3. Pro Kind ein Glas
4. Bei Bedarf Zahnstocher oder Löffel



## Zutaten für 10 Kinderportionen

1. 2,5 Liter Leitungswasser
2. 2 Handvoll frische Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren nach Wahl)
3. 1 Zitrone
4. Frische Kräuter nach Geschmack (Zitronenmelissen, Rosmarin, Colakraut, Basilikum, Thymian...) oder Wildkräuter & Blumen z.B. Gänseblümchen



## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und vierteln
2. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden
3. Kräuter waschen
4. Alle Zutaten in einen großen Krug geben und mit Leitungswasser auffüllen.
5. Nach Möglichkeit kaltstellen und ca. 30 Minuten oder länger ziehen lassen.

## Tipp!

Vitamin-Wasser kann auch mit anderen Früchten, z.B. in Spalten geschnittene Äpfel, Pfirsiche, Trauben, etc. zubereitet werden.

## Bärentraum



### Zutaten für 10 Portionen

### Zutaten

1. 500 g Naturjoghurt
2. 250 g Vanillejoghurt
3. 500 g Obst nach Saison  
(Äpfel, Bananen, Trauben,  
Mandarinen, Erdbeeren,  
Himbeeren,...)

### Zubereitung

1. Joghurt mischen.
2. Das gewaschene und klein geschnittene Obst unterheben.
3. Fertig!

### Notizen:

---

---

C

# Ergänzungen

---

- Elternbrief
- Coole Durstlöcher
- Genussteller
- Arbeitsblatt Apfelbestandteile
- Arbeitsblatt Karotten ernten
- Erdbeereis
- Musik: 10 kleine Fische-Kinderlied
- Malen: Obstmandala
- Rezept Omas Früchtemilch
- Turnen Karottenziehen

## Liebe Eltern!

Das beste Getränk für unsere Schüler ist Wasser. Daher nimmt unsere Schule am Projekt „Wasserschule“ teil.

### Bitte beachten Sie:

- Die Schüler bringen nun keine Getränke mehr in die Schule mit!
- Wir trinken gemeinsam Wasser.
- Ihr Kind hat in der Schule eine eigene Trinkflasche oder einen eigenen Trinkbecher.
- Wir erinnern die Schüler daran genug zu trinken.

### Wasser trinken ist uns wichtig!

- Wer zu wenig trinkt, wird müde und bekommt leicht Kopfschmerzen.
- Wer genug trinkt, kann besser denken und konzentriert mitarbeiten.
- Wasser trinken schützt vor Karies und Übergewicht.
- Wasser aus der Leitung spart Plastikmüll.
- Wasser trinken unterstützt eine nachhaltige Lebensweise.
- Wasser löscht den Durst am besten und wenn Ihr Kind auf den Geschmack gekommen ist, wird es immer gerne Wasser trinken.
- Wir haben in Vorarlberg ein besonders gutes, sauberes Wasser.

Bitte unterstützen Sie unser Vorhaben und geben Sie Ihrem Kind kein Getränk in die Schule mit!

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre Direktion

Weitere Informationen unter:  
[www.XXXXXXXX.at](http://www.XXXXXXXX.at)

Das Projekt „**Wasserschulen**“ wird ermöglicht durch



Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich  
Fonds Gesundes Österreich

aks gesundheit  
im ländle vorarlberg

Gefördert aus Mitteln des  
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

## 01 | Coole Durstlöscher

# Coole Durstlöscher

## Hintergrund

Wasser bzw. Flüssigkeit ist ein in seiner Bedeutung häufig unterschätzter Nährstoff und bildet die Basis in der Ernährungspyramide. Der Bedarf an Flüssigkeit ist bei Kindern deutlich höher als bei Erwachsenen. Kinder trinken oft zu wenig – besonders in der Schule. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit und die Konzentration sinkt. Die Basis der Ernährungspyramide bilden die Getränke und die pflanzlichen Lebensmittel. Der Wasserhaushalt des menschlichen Körpers wird normalerweise sehr genau kontrolliert und ist weitestgehend konstant.

Da der Mensch keinen Wasserspeicher hat, ist regelmäßiges Trinken so wichtig. Verliert der Körper mehr als 0,5% seines Körpergewichts in Form von Wasser, so entsteht bereits ein Durstgefühl. Das Durstgefühl sollte Auslöser fürs Trinken sein. Offensichtlich ist der Durst häufig ein zu schwaches Signal. Flüssigkeitsverluste von 2 % führen zu einer deutlichen Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Insbesondere bei bzw. nach sportlicher Betätigung kann es zu solch einer Leistungsminde- rung kommen, da der Körper bei starker Anstrengung bis zu 0,5 – 1,0 Liter Flüssigkeit verlieren kann. Um einem Flüssigkeitsverlust vorzubeugen, sollte gleichmäßig über den Tag verteilt Flüssigkeit aufgenommen werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder mehr trinken, wenn Wasser in den Schulen kostenlos zur Verfügung steht. Die Kinder nehmen dann nicht nur mehr Flüssigkeit auf, sondern trinken mehr Wasser und weniger süße / gezuckerte Getränke wie Softdrinks. Dadurch verringert sich das Risiko für Übergewicht. Milch zählt nicht als „Getränk“, sondern ist aufgrund der Zusammensetzung ein Lebensmittel.

## Ziele

### Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- die Position der „geeigneten“ Getränke in der Ernährungspyramide kennen
- wissen, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig ist (mindestens 1 Liter pro Tag bei 7- bis 10-Jährigen)
- die an der Wasseraufnahme/-ausscheidung beteiligten Organe kennen
- wissen, dass es gute und schlechte Durstlöscher gibt
- wissen, dass die Lebensmittelindustrie den Geschmack der Getränke beeinflusst

## 01 | Coole Durstlöcher

### Besondere Hinweise

Ihr eigenes Trinkverhalten in der Schule hat Vorbildfunktion und ist sehr wichtig. Trinkrituale, die mit den SchülerInnen vereinbart werden, verhindern, dass der Unterricht gestört wird. Beispielsweise kann vereinbart werden, dass zu Beginn und am Ende einer UE oder auch in den Pausen gemeinsam getrunken wird. Gemeinsam mit den SchülerInnen können Trinkregeln erstellt und / oder – wenn Regeln schon vorhanden sind – besprochen werden.

### Zusatzinfo

Besonderheiten ergeben sich, wenn die SchülerInnen von zu Hause oft „gesüßte“ Getränke mitbringen. Hier könnten die Eltern z.B. durch Elternbriefe eingebunden oder zu einer Ausstellung zum Thema Getränke eingeladen werden. Eine Besichtigung / Führung durch ein Wasserwerk bietet sich als weitere Möglichkeit an. Evtl. können – wenn nicht schon vorhanden – Wasserspender in der Schule aufgestellt werden. In einigen Ländern (Frankreich, Italien) steht Wasser immer auf dem Tisch.

### Material

- Ernährungspyramide
- Rose von Jericho, Gefäß mit Wasser
- 1-Liter-Flasche
- AB 1: Dein Körper besteht zu über 2/3 aus Wasser
- AB 2: So kommt das Wasser in den Körper
- Hausaufgabe AB 3: Mein „Cooles Getränk“
- Hausaufgabe AB 4: Mein Trinktagebuch

#### **Geschmackstest – Arbeitsmaterial:**

- 2 Kannen
- Wasserkocher
- Zitronenpresse
- Messer
- ggf. Brett
- Trinkbecher
- Schwammtuch
- Geschirrtuch

#### **Geschmackstest – Lebensmittel:**

- Fruchteebeutel
- Zuckerwürfel
- Zitrone

## 01 | Coole Durstlöcher

### Vorbereitung

1. Tische für Geschmackstest
2. Material (s.o.) besorgen oder z.T. von den SchülerInnen mitbringen lassen
3. 2 Kannen mit je 1 Liter Früchtetee (je nach Sorte mit 3–5 Teebeuteln) kochen, beide Tees mit je 80 g Zucker (= 20 Würfelzuckerstücke à 4 g) süßen.
4. In einer Kanne den Saft einer großen ausgepressten Zitrone geben.

### Ablauf

#### **Einstieg:**

Trinkregeln: Gemeinsam mit den SchülerInnen die Trinkregeln besprechen. Evtl. gibt es schon Trinkregeln, die umgesetzt werden.

Ernährungspyramide zeigen: Die Basis der Ernährungspyramide bilden die geeigneten Getränke und davon sollten wir reichlich aufnehmen. Die „gezuckerten“ und damit ungeeigneten Getränke wie z.B. Limonaden bilden die Spitze der Pyramide.

#### **Aktivität:**

Trinkmenge besprechen und veranschaulichen: Im Gespräch mit den SchülerInnen erarbeiten, was passiert, wenn Blumen kein Wasser bekommen. Zur Beobachtung evtl. eine Rose von Jericho ins Wasser geben und in gewissen Zeitabständen (z.B. am Ende der UE oder am Ende des Schultages) die Veränderungen besprechen.

Die SchülerInnen erfahren, dass unser Körper zu 2/3 aus Wasser besteht und malen dazu die Abbildung AB 1 aus. Was passiert, wenn wir den ganzen Tag nichts trinken? Wir bekommen Durst, einen trockenen Hals und Mund ... Die Antworten der SchülerInnen sammeln und AB 1 besprechen. Anhand einer Flasche mit 1 Liter Wasser wird den SchülerInnen veranschaulicht, wie viel Flüssigkeit sie pro Tag trinken sollen.

Zur Ergänzung Geschmackstest süß-sauer: Die SchülerInnen probieren die beiden Tees und entscheiden, welcher Tee süßer schmeckt. Der Tee mit dem Zitronensaft schmeckt weniger süß, obwohl er genau so viel Zucker enthält wie der andere Tee. Den SchülerInnen die in dem Tee enthaltene Zuckermenge zeigen und darauf hinweisen, dass die Industrie den Süß-Sauer-Trick bei Limonaden und Erfrischungsgetränken anwendet. Die SchülerInnen erfahren, dass gute Durstlöcher wenig / keinen Zucker enthalten.

### Abschluss:

Gibt es noch Fragen zu der UE? Was hat euch gut gefallen? Sofern durchgeführt: Was merkt ihr euch aus dem Geschmackstest süß-sauer?

Hausaufgaben: Die SchülerInnen können mit Hilfe ihrer Eltern / Großeltern ein Rezept für ihr „Cooles Getränk“ AB 3 erstellen. Die SchülerInnen können dazu die Zutaten und die Zubereitung aufschreiben oder entsprechende Bilder dazu zeichnen. Alternativ können die SchülerInnen über eine Woche ein Trinktagebuch AB 4 führen. Das Trinkprotokoll kann in einer weiterführenden UE in Partnerarbeit besprochen werden.

### Reflexion

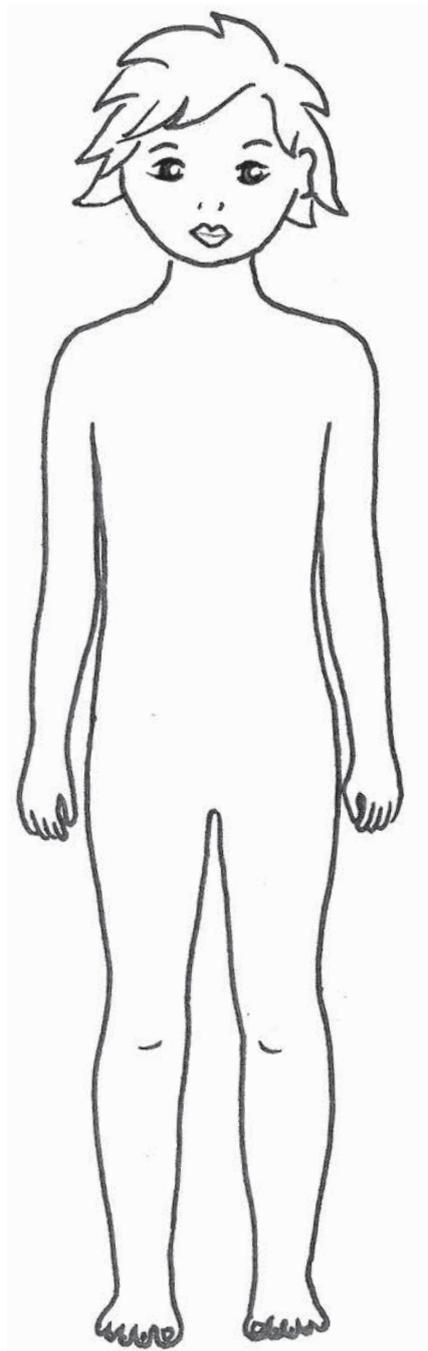
- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Sofern durchgeführt: Wurde der Geschmackstest süß-sauer verstanden?
- War der Zeitaufwand für die Vorbereitung angemessen?
- Weitere Anmerkungen / Vertiefungsmöglichkeiten
- Ergänzend könnte mit den SchülerInnen in einer weiteren UE die Frage „Woran erkenne ich einen guten Durstlöscher?“ erarbeitet werden.
- Wiederholung und Festigung: So kommt das Wasser in den Körper AB 2
- Mit Mathematik (Maßeinheiten, Zahlen ...) kombinierbar
- Forschungsauftrag: Das Trinktagebuch kann von den SchülerInnen eine Woche lang zur Selbstreflexion geführt und in einer weiteren UE oder fächerübergreifend (Biologie ...) besprochen werden.
- Anhand der Farbskala (<https://www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/urin-farbe-bedeutung/>) kann überprüft werden, ob genügend getrunken wurde. Je stärker der Urin gefärbt ist, desto größer ist das Flüssigkeitsdefizit.

# Dein Körper besteht zu über zwei Dritteln aus Wasser!

AB I

75

Male den Körper bis zu den Achselhöhlen aus



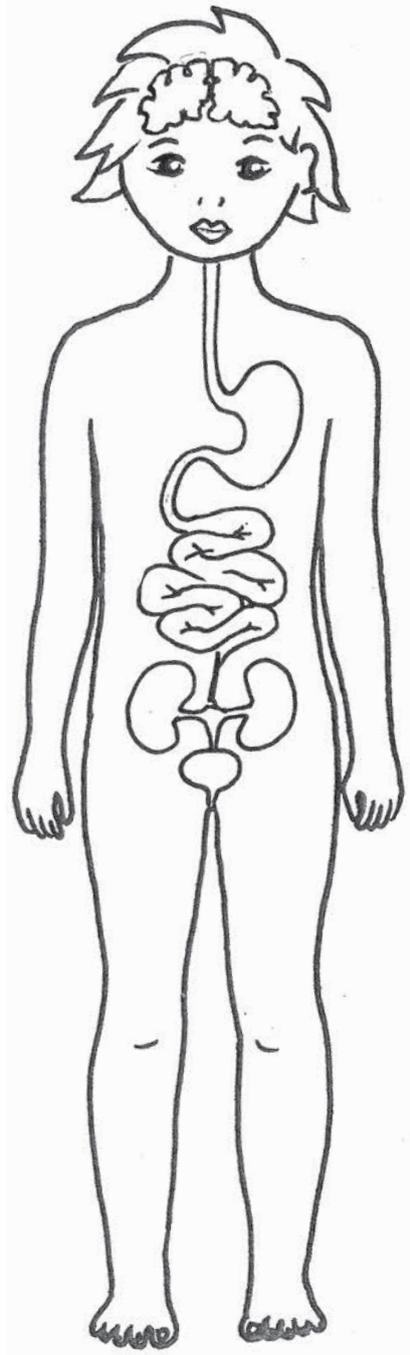
# So kommt Wasser in den Körper.

AB 2

76

2 Durch den Mund und die Speiseröhre gelangt das Wasser über den Magen in den Darm.

4 Die Nieren sammeln das Wasser aus dem Blut. Sie filtern Stoffe heraus, die dein Körper nicht braucht. Das saubere Wasser gelangt zurück ins Blut.



1 Dein Gehirn meldet dir, wenn du Durst hast. Es braucht viel Wasser, um richtig arbeiten zu können.

3 Vom Darm wird das Wasser ins Blut aufgenommen. So kann der ganze Körper versorgt werden.

5 In der Blase wird das Wasser aus den Nieren gesammelt. Wenn die Blase gefüllt ist, musst du zur Toilette.

1. Wie sieht Dein Urin aus, wenn du **wenig** getrunken hast?
2. Wie sieht dein Urin aus, wenn du **ausreichend** getrunken hast?

# Mein „Cooles Getränk“

AB 3

Schreibe oder zeichne dein Rezept hier auf!  
Denk dir auch einen Namen aus.

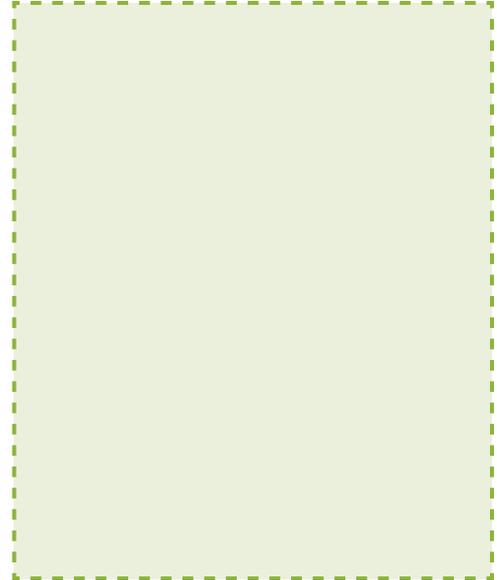
Mein Rezept heißt:

---

---

---

---



Zutaten für 0,5 Liter:

---

---

---

---

So geht es:

---

---

---

---

---

---

# Mein täglicher Genusssteller



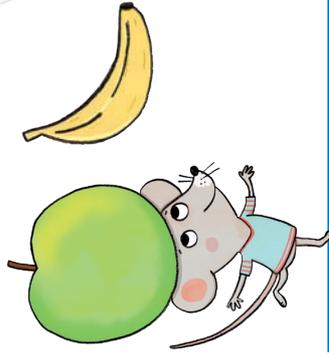
## Gemüse

3 Portionen



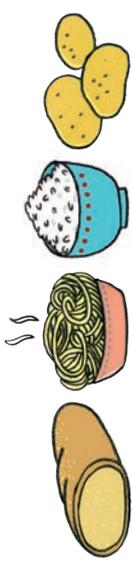
## Obst

2 Portionen



## Kohlenhydrate

Getreide und Kartoffeln: 4 Portionen  
Vollkornprodukte bevorzugen



## Eiweiß

Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte: 1 Portion  
Milch und Milchprodukte: 3 Portionen



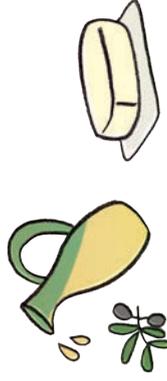
## Ungezuckerte Getränke

6 Portionen



## Öle und Fette

6 Portionen

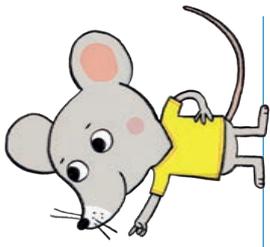


## Süßigkeiten, Knabbereien und energiereiche Getränke

Maximal 1 Portion



# Portionsgrößen



## Notizen

---



---



---



---



---



---



---



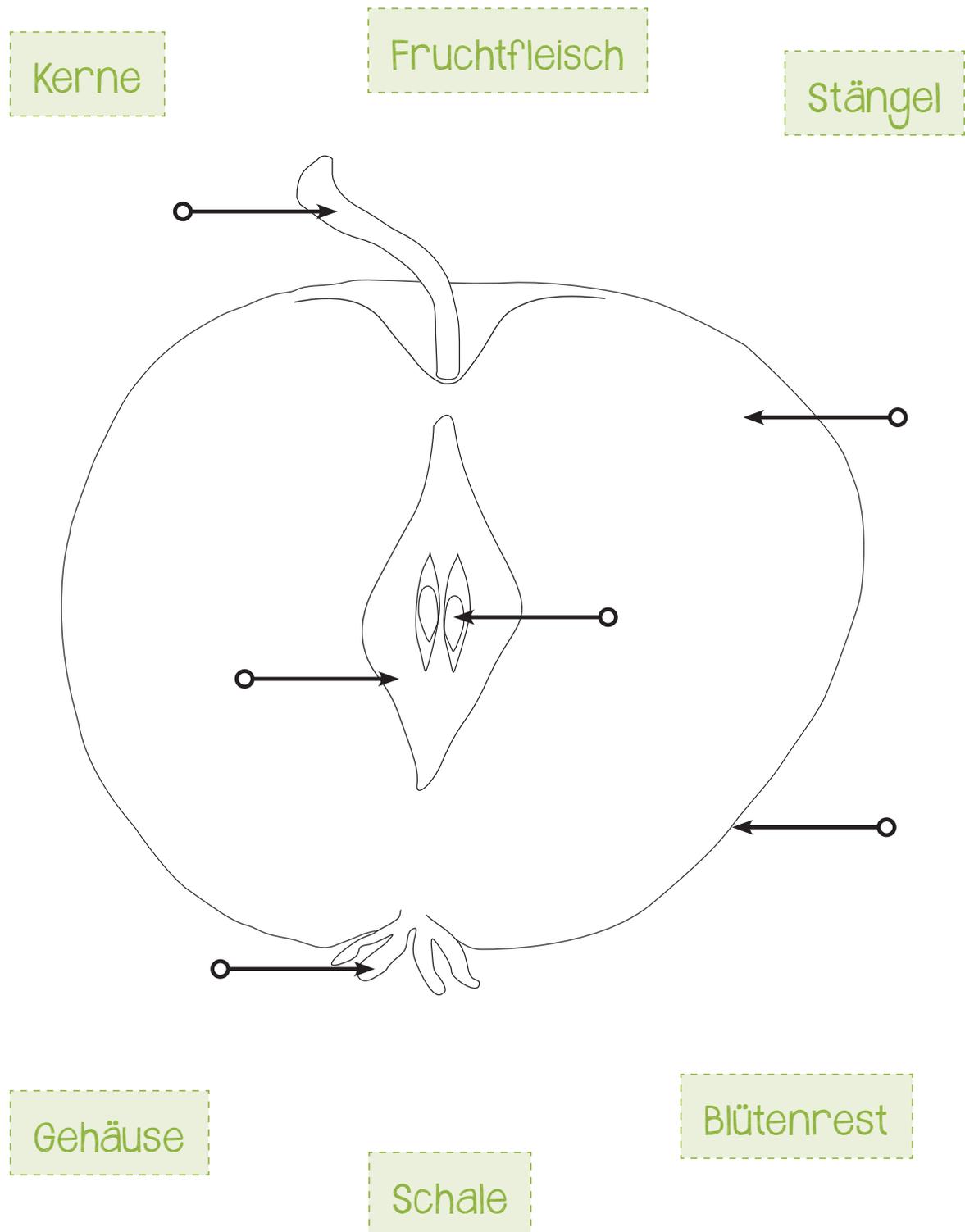
---

Nahrungsmittel	Portionen pro Tag	1 Portion entspricht	für Kinder von 4 bis 6 Jahren	für Kinder von 7 bis 9 Jahren	für Kinder von 10 bis 12 Jahren
<p>Ungezuckerte Getränke</p>	6 Portionen	Ungezuckerte Getränke	125 ml	145 ml	160 ml
<p>Obst und Gemüse</p>	5 Portionen, davon 3 x Gemüse 2 x Obst	Gemüse Obst	75 g 105 g	90 g 125 g	100 g 140 g
<p>Getreide, Brot, Kartoffeln</p>	4 Portionen	Brot/ Getreide (-flocken) Nudeln/ Kartoffeln/Reis	45 g 120 g	55 g 140 g	60 g 160 g
<p>Milch und Milchprodukte</p>	3 Portionen, davon 2 x weiß 1 x gelb	Milch Joghurt, Topfen Käse	140 ml 125 g 25 g	170 ml 150 g 30 g	220 ml 150 g 30 g
<p>Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte</p>	1 Portion	Fleisch/Wurst Fisch Eier	35 g/Tag 70 g/Woche 2 Stück/ Woche	40 g/Tag 80 g/Woche 2 - 3 Stück/ Woche	50 g/Tag 90 g/Woche 2 - 3 Stück/ Woche
<p>Öle und Fette</p>	2 bis 3 Portionen	hochwertige Pflanzenöle Butter/Margarine Nüsse	10 ml 10 g 10 g	12 ml 12 g 12 g	15 ml 15 g 15 g
<p>Süßigkeiten, Knabberleien, energiereiche Getränke</p>	maximal 1 Portion (mit Maß genießen)	Schokolade Limonade/Fruchtsaft salzige Knabberleien Kekse Kuchen	25 g (1 - 2 Rippen) 250 ml (1 Glas) 25 - 30 g 2 - 3 Stück 1 kleines Stück		

**aks gesundheit GmbH**  
 Gesundheitsbildung  
 Rheinstraße 61  
 6900 Bregenz  
 T 055 74 / 202-0  
 gesundheit@aks.or.at  
 www.aks.or.at  
 Ein Unternehmen der aks Gruppe

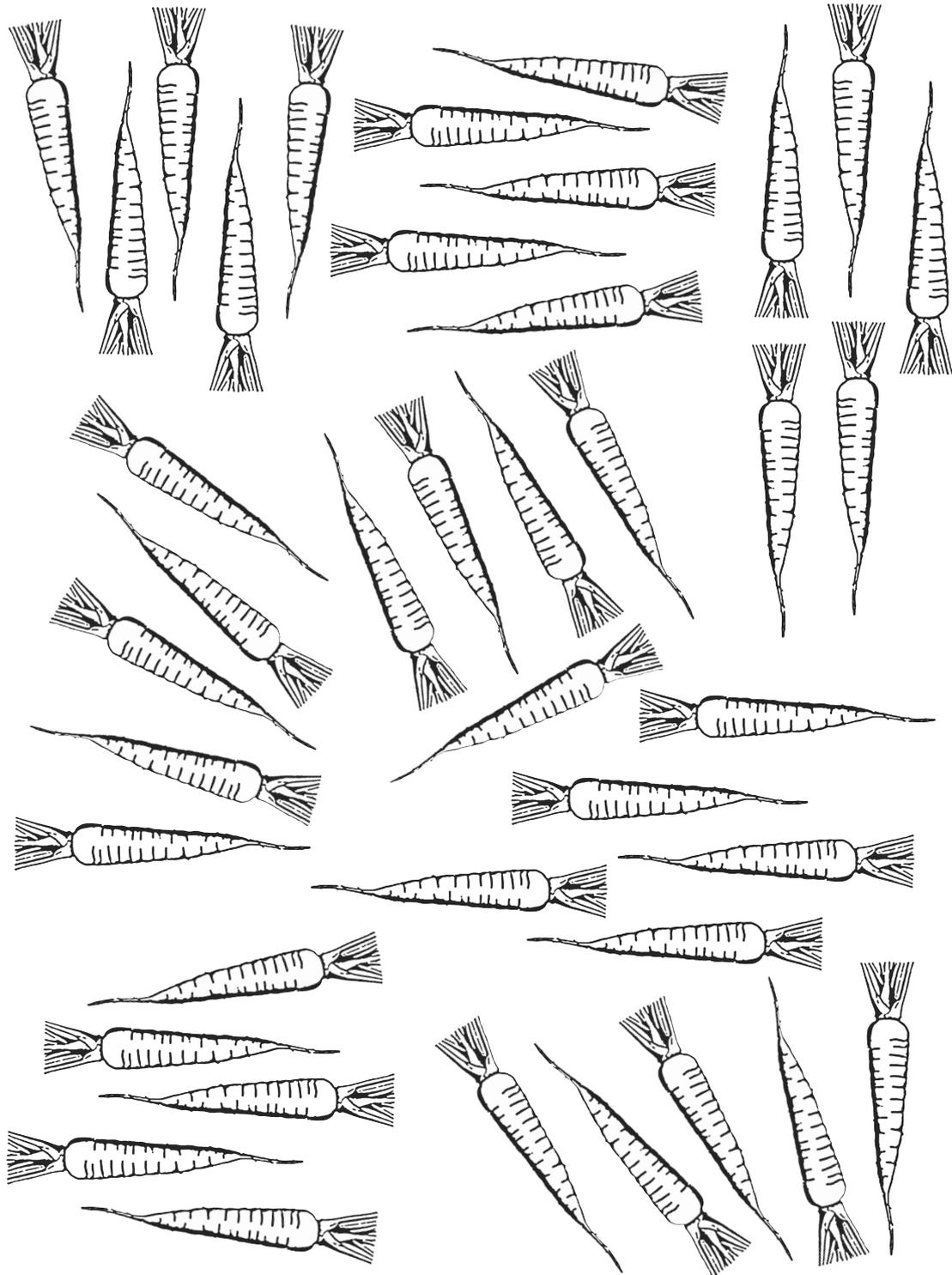
# Die Bestandteile eines Apfels

Weißt du wie die einzelnen Teile des Apfels heißen?  
Ordne die Begriffe den einzelnen Teilen zu.



# Karottenernte

So viele Karotten haben wir in unserem Garten geerntet.  
Es sollen immer 5 Karotten zu einem Bund zusammengefasst werden.  
Wie viele Bund Karotten kannst du machen?



## Rezept

# Erbeereis

## Zutaten für 4 Portionen

1. 125 ml Buttermilch
2. 1 EL Zitronensaft
3. 1 Stiel Zitronenmelisse
4. 350 g Erdbeeren



## Zubereitung

1. Buttermilch und Zitronensaft verrühren.
2. Zitronenmelisse waschen und die Blätter klein schneiden.
3. Buttermilch zu den gewaschenen Beeren gießen, Zitronenmelisse hinzugeben.
4. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren.
5. Masse in Eisformen füllen und für etwa 5 Stunden in das Gefrierfach stellen.
6. Portionsweise servieren.

### Tipp!

Das Eis schmeckt auch mit anderen Früchten köstlich!

## Musik

# 10 kleine Fische - Kinderlied

10 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,  
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.  
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,  
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

9 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,  
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.  
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,  
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

8 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,  
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.  
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,  
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

7 kleine Fische...

6 kleine Fische...

5 kleine Fische...

4 kleine Fische...

3 kleine Fische...

2 kleine Fische...

1 kleiner Fisch, der schwamm im Meer, blub blub blub blub,  
er sagte zu sich, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub,  
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,  
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

1 fatter Hai, der schwamm im Meer, blub blub blub blub,  
er sagte zu sich, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub,  
Ich hab zu viele Fische im Bauch, blub blub blub blub,  
mir wird gleich übel und so fühl ich mich auch, spuck, spuck, spuck, spuck.

10 kleine Fische, die schwammen im Meer...

Text: Verfasser unbekannt

Das Lied gemeinsam mit den Kindern singen,  
um das Zählen von 1-10 zu üben.

Malen

# Obstmandala

Male das Mandala in den natürlichen Farben aus



## Rezept

# Omas Früchtemilch

### Zutaten für je 4 Portionen

#### Erdbeersmoothie

1. 20 Erdbeeren
2. 500 ml Buttermilch

#### Kiwismoothie

1. 3 Kiwis
2. 1 Banane
3. 250 ml Orangensaft
4. 200 ml Wasser
5. 100 g Salat

### Zubereitung

1. Zuerst das Obst bzw. Gemüse fein pürieren.
2. Dann den Saft, das Mineralwasser, das Wasser oder die Buttermilch hinzufügen.
3. Je nach Konsistenz weitere Flüssigkeit zugeben und schon ist der Smoothie fertig.

## Turnen

# Karottenziehen

### Material

Raum mit Platz, ggf. Turnhalle

### Ablauf

Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf den Boden. Dabei sollten sie einen Kreis bilden und den Kopf zur Kreismitte haben. Anschließend hängen sich die Kinder bei ihren beiden Nachbarinnen oder Nachbarn mit den Armen ein, so dass eine möglichst stabile Verbindung entsteht. Diese Kinder sind die Karotten, die nun noch fest im Boden stecken.

Ein Kind wird zum Hasen benannt. Es darf sich nun eine besonders leckere „Karotte“ aussuchen und versuchen, diese aus der Erde zu ziehen. Dazu packt es die „Karotte“ an den Beinen und zieht und rüttelt daran so lange, bis sich das Gemüse aus dem Boden herausgelöst hat.

Die geerntete Karotte wird nun ebenfalls zum Hasen und hilft bei der Ernte. Die übrigen Karotten hingegenschließen den Kreis und versuchen die weitere Ernte so schwer wie möglich zu gestalten.

### Ziel

Teamarbeit, Zusammenhalt, Muskelstärkung.

Beobachte gemeinsam mit deiner Familie wie oft Gemüse, Salat oder Obst auf dem Speiseplan stehen. Nimm dazu als Unterstützung 5 Kärtchen – 3 grüne und 2 orange. Diese Karten kannst du jeden Tag auf den Tisch legen. Die grünen Karten stehen für die 3 Gemüseportionen und die orangenen Karten stehen für die 2 Obstportionen. Hast du eine Portion gegessen, kannst du die Karte vom Tisch nehmen. Am Abend sollten alle Karten weg sein.

Wer hat wie viele Karten gesammelt?

Familienmitglied	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochenendstand. Wer hat am meisten Karten?
Mama								

1 Portion Gemüse kann so aussehen:	1 Portion Obst kann so aussehen:
1 kleiner Kohlrabi, eine kleine Gurke, 1 Paprika, 3 Tomaten 2 Hände klein geschnittene Karotten oder 2 Hände voll Salat 2 Hände voll Brokkoli 1 Handvoll getrocknete Linsen 1 Handvoll sauer eingelegtes Gemüse 1 Glas Gemüsesaft (Karottensaft,...)	1 Apfel 1 Birne 2 Marillen 1 Pfirsich 2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Trauben 5 Trockenpflaumen oder Aprikosen 1 Glas reiner Obstsaft Handvoll Nüsse ungesalzen und nicht geröstet

Beispiel: Wenn du 3 Portionen Gemüse, Salat und 2 Portionen Obst isst, nimmst du täglich ca. 270 g Gemüse (roh, gekocht als Beilage, in Gerichten) und 300 g Obst (frisch, als Mus, als hochwertigen Saft,) auf.

Ist dir und deiner Familien in dieser Woche etwas aufgefallen?

# Aktionstag mit den Eltern



---

- Erdbeerfest im Mai oder Juni
- Aktionstag Trink'Wassertag

# Erdbeerfest

## Ablauf und Einteilung der Stationen

### **Programmablauf für das Erdbeerfest:**

Für das Erdbeerfest werden mit den Eltern und Kindern 6 Stationen vorbereitet und betreut.

Die Kinder durchlaufen alle Stationen und bekommen dadurch viel Wissenswertes rund um die Erdbeere vermittelt.

Zum Abschluss gibt es eine leckere Jause, die miteinander zubereitet wird. (Zebrabrote Rezept)



# Stationen

## 1. Station:

Das bin ich – Arbeitsblatt Rund um die Erdbeere

## 2. Station:

Steckbrief Erdbeere

Wir pflanzen eine Erdbeere mittels Ableger oder Samen... in Tontöpfe

## 3. Station:

Was man alles mit mir machen kann

Plakat mit Stiften Die Kinder schreiben alles was man mit Erdbeeren machen kann auf das Plakat.

## 4. Station:

Wasserquiz

Arbeitsblatt Erdbeere Spannspeil als Quiz oder als Spannspeil aufbereitet.  
Zusätzlich möglich: Tontopf im Erdbeerlook anmalen.

## 5. Station:

Wie schmecke ich am Besten?

Die Sinne stehen im Mittelpunkt dieser Station.

Erdbeere wird mit geschlossenen Augen (Augenbinde oder ein dünner Schal) im Sitzen in Ruhe mit Genuss gegessen (eventuell ein Platz wo es etwas ruhiger ist).

## 6. Station:

Schlemmerstation

Gemeinsam werden die zubereiteten Speisen/Getränke gegessen

Erdbeerlimonade

Löwenspieße

Schwarzbrot/VK Brot mit Frischkäse und Erdbeeren evt. mit Kresse  
(Zebrabrote Rezept)

# Station I

## Rund um die Erdbeere

1. Schreibe das Wort „Erdbeer“ in die leeren Felder
2. Welches Erdbeerwort braucht welchen Artikel? Trage die einzelnen Wörter in die richtige Spalte ein.

..... joghurt

..... pflanze

..... feld

..... saft

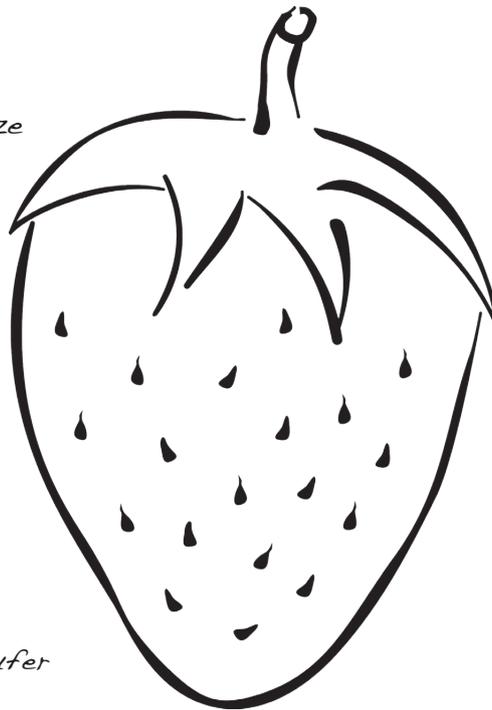
..... blüte

..... blatt

..... torte

..... verkäufer

..... samen



der	die	das

## Steckbrief: Erdbeere

### Schon gewusst?

Von der Gattung her gehört die Erdbeere zu den Rosengewächsen, botanisch gesehen ist sie eine Sammelnussfrucht. Walderdbeeren sind in Europa bereits seit der Steinzeit bekannt. Im Mittelalter waren sowohl frische Walderdbeeren als auch Erdbeerblättertée als Heilmittel bei Rheuma und Gicht bekannt. Heute zählt die Erdbeere zu den beliebtesten Gartenfrüchten Österreichs.

### Inhaltsstoffe und Wirkungen:

Erdbeeren haben aufgrund ihres hohen Wassergehalts (etwa 90 %) nur sehr wenig Kalorien (35,8 kcal/100 g). Sie enthalten sehr viel Vitamin C und reichlich Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium. Ganz besonders wichtig sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole. Diese beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen vor und können zudem entzündungshemmend wirken.

### Verwendung und Zubereitung:

Erdbeeren können vielseitig verwendet werden und schmecken frisch am Besten. Sie eignen sich auch für einen Fruchtspiegel, für Desserts, Kompotte oder Marmeladen. Ihr feines Aroma harmoniert gut mit Milchprodukten wie Buttermilch, Joghurt oder Topfen.

### Lagerung:

Erdbeeren sind sehr empfindlich, daher am besten erst kurz vor dem Verbrauch in kleinen Mengen pflücken oder kaufen. Da die Beeren rasch verderben, sollten sie am Besten ungewaschen auf einem Teller ausgebreitet oder in einer flachen Schüssel im Kühlschrank aufbewahrt werden. Beschädigte oder matschige Früchte sofort aussortieren, um Schimmelbildung zu vermeiden.



### Gesundheits-Tipp:

Teeaufgüsse aus den Blättern der Erdbeere sind hilfreich bei Magen- und Darm-erkrankungen z. B. bei Durchfall).

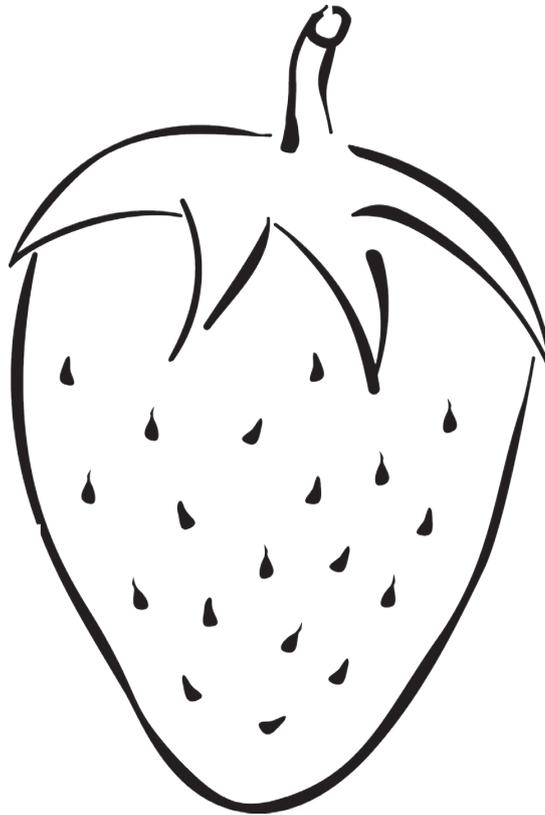
### Alltags-Tipp:

Erdbeerpflanzen werden in gut vorbereitete Beete eingepflanzt. Man sollte darauf achten, dass der Boden locker und durchlässig ist. Die Pflanzen lieben sonnige Standorte und haben es gerne etwas windgeschützt, dann breiten sie sich auch rasch aus.

## Station 3

## Vorlage Plakat

Was man alles mit mir machen kann ...



## Station 4 | Wissensquiz

# Rund um die Erdbeere

### 1. Frage

**F:** Welche Farbe hat die reife Frucht?

**A:** Rot

### 2. Frage

**F:** Welche Farbe hat die Blüte?

**A:** Weiß

### 3. Frage

**F:** Wie pflückt man die Erdbeere?

**A:** Mit der Hand es gibt keine Maschine

### 4. Frage

**F:** In welcher Jahreszeit wird die Erdbeere gepflückt?

**A:** Frühsommer

### 5. Frage

**F:** Wie mache ich die Erdbeere haltbar?

**A:** einfrieren oder einkochen

### 6. Frage

**F:** Woher stammt die Erdbeere?

**A:** Aus Amerika

### 7. Frage

**F:** Wo findest du außerhalb des Erdbeerlandes noch Erdbeeren?

**A:** Im Wald

### 8. Frage

**F:** Müssen Walderdbeeren angepflanzt werden?

**A:** Nein

### 9. Frage

**F:** Ist die Walderdbeere kleiner als die Gartenerdbeere?

**A:** Ja

### 10. Frage

**F:** Unterscheiden sich die Erdbeeren im Geschmack?

**A:** Ja, sie sind nicht alle gleich süß

# Spannspiel - Erdbeershake

Fragen und Antworten sind durcheinander geraten. Verbinde die richtigen zwei mit einem Gummiring. Vergleiche eure Antworten mit den Lösungen auf der Rückseite.

**Welche Farbe hat die reife Frucht?**

**Mit der Hand, es gibt keine Maschine.**

**Welche Farbe hat die Blüte?**

**Ja**

**Wie pflückt man die Erdbeere?**

**Rot**

**In welche Jahreszeit wird die Erdbeere gepflückt?**

**Aus Amerika.**

**Wie mache ich die Erdbeere haltbar?**

**Ja, sie sind nicht alle gleich süß.**

**Woher stammt die Erdbeere?**

**Im Wald.**

**Wo findest du außerhalb des Erdbeerlandes noch Erdbeeren?**

**Nein**

**Müssen Walderdbeeren angepflanzt werden?**

**weiß**

**Ist die Walderdbeere kleiner als die Gartenerdbeere?**

**einfrieren**

# Spannspiel - Erdbeershake

Lösungen

Welche Farbe hat die reife Frucht?

Mit der Hand, es gibt keine Maschine

Welche Farbe hat die Blüte?

Ja

Wie pflückt man die Erdbeere?

Rot

In welche Jahreszeit wird die Erdbeere gepflückt?

Aus Amerika.

Wie mache ich die Erdbeere haltbar?

Ja, sie sind nicht alle gleich süß.

Woher stammt die Erdbeere?

Im Wald.

Wo findest du außerhalb des Erdbeerlandes noch Erdbeeren?

Nein

Müssen Walderdbeeren angepflanzt werden?

weiß

Ist die Walderdbeere kleiner als die Gartenerdbeere?

einfrieren

## Station 5

# Meinem Geschmack auf der Spur

Probiere doch einmal und verkoste!

Male an, welche Eigenschaften zutreffen.  
Schreibe auch deine eigenen Eindrücke in die Boxen.

NAME:		PROBE	
 <p>SCHMECKEN</p> <p>salzig</p> <p>GESCHMACK</p> <p>sauer</p> <p>süß</p> <p>fruchtig</p>	 <p>RIECHEN</p> <p>säuerlich</p> <p>GERUCH</p> <p>süßlich</p> <p>nach nichts</p>	 <p>SEHEN</p> <p>lang</p> <p>groß</p> <p>AUSSEHEN</p> <p>grün</p> <p>oval</p>	
			 <p>TASTEN</p> <p>rau</p> <p>grob</p> <p>ANFÜHLEN</p> <p>fest</p> <p>weich</p>
			GUT
			GEHT SO

## Löwenspieße



### Zutaten für 10 Portionen

#### Zutaten

- 500 g milder Käse z. B. Gouda
- 500 g Trauben
- oder Gurken, Cocktailtomaten, Äpfel
- Holzspieße

#### Zubereitung

1. Käse in kleine Würfel schneiden
2. die Würfel mit Trauben, Apfelstücken oder anderem Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße stecken

#### Notizen:

---

---

# Zebrabrot



### Zutaten für 10 Portionen

### Zutaten

- 6 Scheiben Pumpernickel Vollkornbrot
- 1 Pck. Frischkäse
- 1 Pck. Kresse
- Erdbeeren
- Gurke
- Spieße

### Zubereitung

1. Zwei Scheiben Pumpernickel Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen
2. Kresse darüber streuen
2. Beide Scheiben aufeinanderlegen, mit einer dritten Scheibe belegen.  
Mit den anderen drei Scheiben das Gleiche wiederholen
3. Brote der Länge nach dritteln und in kleine Vierecke schneiden.
4. Mit Karotten- und Gurkenscheiben belegen und mit Spieße auf den Broten feststecken.

### Notizen:

---

---

## Station 6 | Rezepte

# Erdbeerlimonade

### Zutaten für 10 Portionen

#### Zutaten

- 1 kg Erdbeeren gut gereift und süß
- 2 Limetten oder Zitronen
- bei Bedarf 2 EL Zucker
- 1 Liter Mineralwasser
- Minzblätter
- evtl. Eiswürfel



#### Arbeitsmaterial

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser, feines Sieb
- Zitronenpresse, Pürierstab
- Krug, pro Kind ein Glas

#### Frage:

Wie schmeckt selbst hergestellte Limonade im Vergleich zu einer gekauften?

#### Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und vom Grün befreien und in Stücke schneiden.
2. Limetten oder Zitronen auspressen und über die Erdbeeren geben. Mit dem Pürierstab pürieren.
3. Fruchtmus durch ein feines Sieb streichen und beiseitestellen.
4. Bei Bedarf Zucker zu dem Erdbeersaft hinzugeben, mit Mineralwasser aufgießen und mit Minzblättern garnieren.
5. Eventuell kühl stellen oder Eiswürfel dazugeben.
6. Das Fruchtmus kann zum Löffeln mit serviert werden.

#### Notizen:

---



---

## Selbst gezüchtete Kresse!



**Zeitaufwand ca. 1 Woche**

### Zutaten

- Kleine Schalen, z.B. Eierschalen oder Teller
- Watte oder Küchenkrepp
- Kressesamen

### So gehts!

1. Befeuchtete Watte in die vorher ausgekochten Eierschalen oder sonstige Gefäße legen und Kressesamen einstreuen.
2. An einen warmen, hellen Ort stellen, direkte Sonne vermeiden.
3. Watte feucht halten!

Notizen:

---

---

## Trink·Wassertag im Juni - ein Aktionstag für unsere Wasserversorgung

Trinkwasser ist ein sehr wertvolles Gut. Und es ist nicht selbstverständlich, dass es rund um die Uhr in bester Qualität in unsere Haushalte fließt. An dem von der Österreichischen Vereinigung für das Gas und Wasserfach (ÖVGW) ins Leben gerufenen Aktionstag wird gezeigt, was die heimischen Wasserversorgungsbetriebe für uns alle leisten. Er soll verdeutlichen, welch hohen Wert eine sichere und störungsfreie Wasserversorgung hat (Quelle:[www.trinkwassertag.at](http://www.trinkwassertag.at)).

Die österreichischen Trinkwasserversorger präsentieren sich mit Veranstaltungen und einer Leistungsschau zum Aktionstag.

Jährlich im Juni

Nähere Infos auf: [www.trinkwassertag.at](http://www.trinkwassertag.at)

# Quellen

---

## Quellenangaben

- aks gesundheit GmbH: Kivi, Kids...vital!  
Gesundheitsförderung in Volksschulen, 2017
- aks gesundheit GmbH:  
Maxima Challenge Material, Bregenz, 2016
- Landwirtschaftskammer Tirol/ Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol (LFI):  
Schmatzi – Essen mit allen Sinnen genießen, Innsbruck
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:  
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- Styria vitalis: GET Materialbox, Graz, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):  
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2018
- NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative „Tut gut!“ 2018
- Gute Küche.at, 2020  
Ländle Marketing: Saisonkalender, Bregenz
- FGÖ „Kinder essen gesund“