

## Informationen zum Thema „Richtig trinken hält richtig fit“

Das Thema Trinken betrifft alle Altersgruppen. Nicht immer wird die ausreichende Menge oder das richtige Getränk zugeführt. Im Rahmen eines Aktions- oder Projekttagess kann dieses Thema sehr anschaulich vermittelt werden. Informationen finden Sie im Beitrag „Richtig trinken hält richtig fit“.

### Hier einige Ideen

- Die täglich empfohlene Trinkmenge ganz praktisch anhand von gefüllten Gläsern und Tassen verdeutlichen.
- Jeweils 1 Exemplar Mineral-, Tafel-, Quell- und Heilwasser aufstellen und die Zusammensetzung bzw. die Etikettaufschrift vergrößert auf einem Karton daneben stellen, im Gespräch auf Unterschiede verweisen.
- Verschiedene zuckerhaltige Getränke jeweils in ein 200 ml Glas füllen und die entsprechende Zuckermenge in Form von Würfelzucker demonstrieren, siehe Tabelle im Artikel.
- Verschiedene Getränke wie Saft, Nektar oder Fruchtsaftgetränk oder Limonade verdeckt verkosten lassen. Schmecken die Teilnehmer die Unterschiede? Weitere Informationen dazu finden Sie im Beitrag „Sinnesparcours“, Station Schmecken.
- Vorstellen einiger der „Near-Water-Getränke“. Die Werbeaussagen und die Zutatenliste vergrößert darstellen, evtl. auch verkosten lassen