



## Einstieg zum Thema Getränke



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.  
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.  
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

### Material:

- Flipchart-Papier oder Tafel mit Titel des Seminars und Begrüßung
- Große Getränke-Bilder
- Bilder mit Getränke-Gruppen: 1. Kaffee und Tee, 2. Wasser, 3. Erfrischungs-Getränke, 4. Saft und Fruchtnektar
- Platz-Kärtchen: Platz 1, Platz 2, Platz 3, Platz 4
- Patafix oder Pins zum Befestigen der Bilder
- Computer-Präsentation „Gesunde Getränke“
- Hinweise für die Computer-Präsentation „Gesunde Getränke“
- Arbeitsblatt „Was trinkst du an einem Tag?“ und kleine Bildchen
- Kleber, Stifte
- Merkblatt „Gesund Trinken“ (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)

### Vorbereitung:

Öffne die Präsentation am Computer und prüfe, ob sie gut angezeigt wird. Lege die Hinweise für die Präsentation bereit.

Hänge die Getränke-Gruppen-Bilder auf eine Stellwand oder Tafel.  
Verteile alle großen Getränkebilder auf dem Tisch oder dem Boden.

Alle Bilder sollen gut zu sehen sein. Lege alle weiteren Materialien bereit.

## Aufgaben:

### 1. Begrüßung

Begrüße alle Teilnehmenden zu dem Seminar „**Tschüss Zucker! Tschüss Einwegflasche! Gesund trinken ohne Müll**“. Stelle dich kurz mit deinem Namen vor.

Erkläre, wie lange das Seminar geht und stelle ein paar Regeln auf.  
Zum Beispiel: alle ausreden lassen und keine Handys auf dem Tisch.

### 2. Auswahl von Getränkebildern und Vorstellungsrunde

Bitte die Teilnehmenden sich ein Getränk auszusuchen.

Du kannst sagen: „**Sucht euch bitte ein Getränk aus, das ihr gerne und oft trinkt. Ihr könnt euch alle Bilder zuerst in Ruhe anschauen. Wenn euer Lieblingsgetränk nicht dabei ist, dann nehmt bitte eine gezeichnete Flasche. Ihr könnt da drauf schreiben, was für ein Getränk das ist.**“

Auch du als Seminar-Leitung kannst dir ein Getränk aussuchen.

Danach können sich alle wieder hinsetzen. Frage jeden Teilnehmenden hintereinander nach dem Namen, dem Arbeits-Platz und dem

ausgesuchten Getränk. Hänge das Getränke-Bild der Person an die Wand zu der passenden Getränke-Gruppe. Auf der Rückseite der Getränke-Gruppen-Karte siehst du was alles zu der Gruppe gehört.

Auch du kannst dich jetzt noch mal etwas länger vorstellen und dein Getränke-Bild an die Wand hängen.

### 3. Was trinken die Leute in Deutschland am liebsten?

Wenn sich alle in der Runde vorgestellt haben und alle Getränke-Bilder hängen, erklärst du: „**Was denkt ihr wird in Deutschland am meisten getrunken?**“ Die Teilnehmenden können raten.

Dann kannst du sagen: „**In Deutschland trinken sehr viele Menschen am liebsten Kaffee und Tee, deshalb stehen sie auf Platz 1. Auf Platz 2 steht Wasser, auf Platz 3 Erfrischungsgetränke und auf Platz 4 Saft und Nektar.**“

Hefte die Platz-Kärtchen zu den Getränke-Gruppen. Auf der Rückseite der Getränke-Gruppen-Karte steht auch, wie viele Liter ein Mensch in Deutschland davon im Jahr trinkt.

Du kannst jetzt vergleichen, was die Teilnehmenden gewählt haben und was die Umfrage ergeben hat. Dann bittest du die Teilnehmenden sich ihr Getränk zu merken, weil wir es später wieder brauchen.

#### 4. Computer-Präsentation

Bevor du die Präsentation beginnst sage den Teilnehmenden: „**Im ersten Teil des Seminars geht es um gesunde Getränke. Im zweiten Teil geht es um Getränke-Verpackungen.**“ Sage, dass wir eine kleine Präsentation vorbereitet haben.

Starte jetzt die Präsentation und erzähle zu jeder Folie etwas. Dafür schaue auf das Hinweisblatt. Auf dem Hinweisblatt steht, was du zu jeder Folie sagen kannst. **Alles, was blau ist, ist nur für dich. Das Blaue sollst du nicht laut sagen.**

Die zweite Seminarleitung soll die Folien weiterklicken, damit du in Ruhe den Vortrag halten kannst.

#### 5. Arbeitsblatt „Was trinkst du an einem Tag?“

Verteile die Arbeitsblätter und die Blätter mit den kleinen Getränkebildern. Bitte die Teilnehmenden darüber nachzudenken, was sie im Laufe eines Tages trinken.

Dann erklärst du das Arbeitsblatt und die Bilder darauf.

Zum Beispiel: „**Die Sonne auf dem Blatt steht für morgens. Klebe neben die Sonne, was du morgens zum Frühstück trinkst. Schreibe dann ganz rechts auf, wie viele Gläser du morgens trinkst. Mache das in jeder Zeile so. Was trinkst du bei der Arbeit? Was zum Mittagessen? Und so weiter.**“

Die Teilnehmenden haben jetzt Zeit, alleine zu arbeiten. Sie können Bilder aussuchen und aufkleben. Die Teilnehmenden können auch aufschreiben, was sie trinken.

Manche brauchen vielleicht Hilfe beim Aufkleben oder Aufschreiben. Gehe herum und hilf den Leuten. Wenn Teilnehmende früher fertig sind als andere, können diese ihren Nachbarn helfen.

Wenn alle fertig sind, dann könnt ihr die Bilder zusammen anschauen. Ihr könnt zusammen überlegen, wie viel Flüssigkeit zusammenkommt. Sind es 6 Gläser oder 1,5 Liter? Wie viel davon ist ohne Zucker?

## 6. Merkblatt lesen

Teile das Merkblatt „Gesund Trinken“ aus.

Frage die Teilnehmenden: „**Wer möchte einen Teil von dem Merkblatt vorlesen?**“

Erkläre dann: „**Wir können uns nach ein paar Sätzen abwechseln. So kann jeder, der möchte, ein paar Sätze vorlesen.**“