



## Hinweise für die Computer-Präsentation Gesunde Getränke



1. Im ersten Teil des Seminars geht es um gesunde Getränke. Zuerst möchten wir euch erzählen, warum gesundes Trinken so wichtig ist.



2. Wir haben viel Flüssigkeit im Körper: zum Beispiel Blut, Speichel, Urin und Schweiß. Weil wir täglich Flüssigkeit verlieren, müssen wir regelmäßig etwas trinken.

Frage die Teilnehmenden:

**„Was glaubt ihr wie viele Tage kann ein Mensch überleben ohne etwas zu trinken?“**

Warte die Antworten ab.

Die richtige Antwort ist: 4 bis 7 Tage.

Frage die Teilnehmenden:

**„Wie viele Tage kann ein Mensch überleben ohne zu essen?“**

Warte die Antworten ab.

Die richtige Antwort ist: einen Monat.



### 3. Frage die Teilnehmenden:

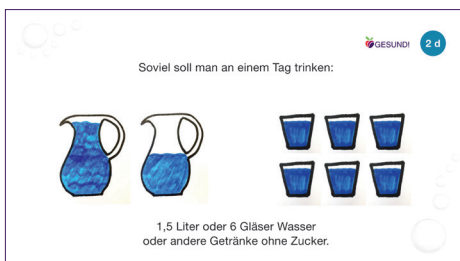
**„Woran merkt ihr, dass ihr zu wenig getrunken habt?“**

**Warte die Antworten ab.**

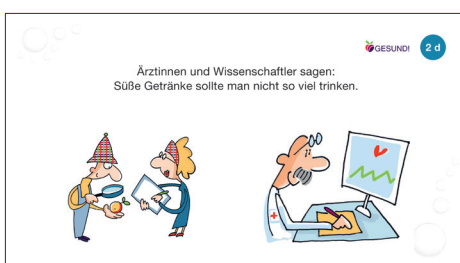
Daran merkt man es:

Durst, trockene Lippen, trockener Mund, danach auch Schwindel, Unkonzentriertheit.

Auch Verstopfung kann vorkommen.



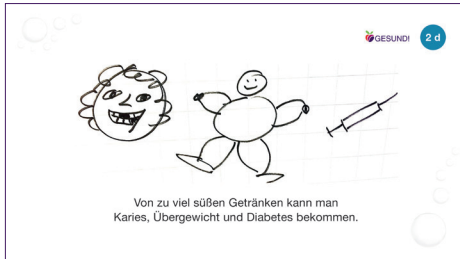
4. Am besten trinkt man jeden Tag genug Wasser. Wenn es sehr heiß ist oder man Sport macht, verliert der Körper durch das Schwitzen Wasser. Dann soll man noch mehr Wasser trinken.



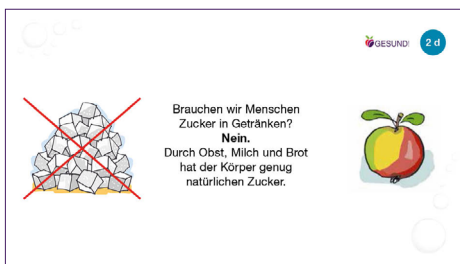
5. Süße Getränke sind kalte und heiße Getränke mit Zucker.

Das sind zum Beispiel Cola und Limo, Eistee, Energy-Drinks sowie süße Tee- und Kaffee- Getränke.

Auch in Säften und Smoothies ist sehr viel Zucker.



6. Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen, die viele süße Getränke trinken, häufiger Karies bekommen, Gewicht zunehmen und zuckerkrank werden. Daher empfehlen Ärzte, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene weniger süße Getränke trinken sollen.



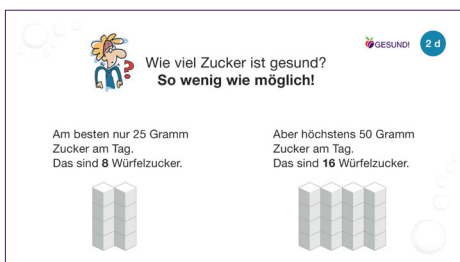
7. Frage die Teilnehmenden:

**„Brauchen wir zusätzlichen Zucker?“**

Warte eine Antwort ab. Dann drücke weiter bis der Apfel erscheint.

Jetzt kannst du sagen:

**„In unserem Essen gibt es genug natürlichen Zucker. Zum Beispiel in Obst oder Milch. Außerdem holt sich der Körper Zucker aus Brot, Kartoffeln und Nudeln.“**



8. Frage die Teilnehmenden:

**„Wie viel Zucker ist gesund?“**

Warte eine Antwort ab. Dann drücke weiter bis alle Antworten erschienen sind.