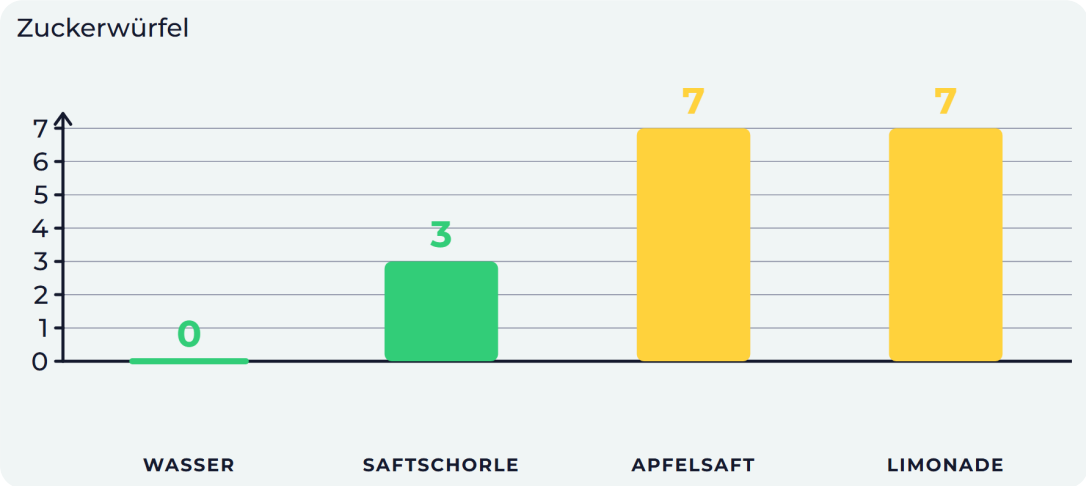
Warum soll ich Wasser trinken statt Saft?

Wasser löscht den Durst

Dein Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Beim Spielen, Schwitzen und sogar beim Atmen verlierst du Wasser – darum trinkst du jeden Tag etwa 1 Liter, das sind 5 Gläser. Am besten löscht Wasser den Durst: Es hat keinen Zucker.

Zucker in einem Glas



Ungefähre Werte für ein Glas mit 200 ml. Ein Zuckerwürfel hat etwa 3 Gramm Zucker.

Gegen Durst



Typische Falle

- Saft ist aus Obst, aber kein Obst: In einem Glas steckt der Zucker von etwa zwei Äpfeln.
- „Ohne Zuckerzusatz“ heißt nicht ohne Zucker. Der Fruchtzucker ist trotzdem drin.
- Bakterien im Mund machen aus Zucker Säure. Die greift die Zähne an.

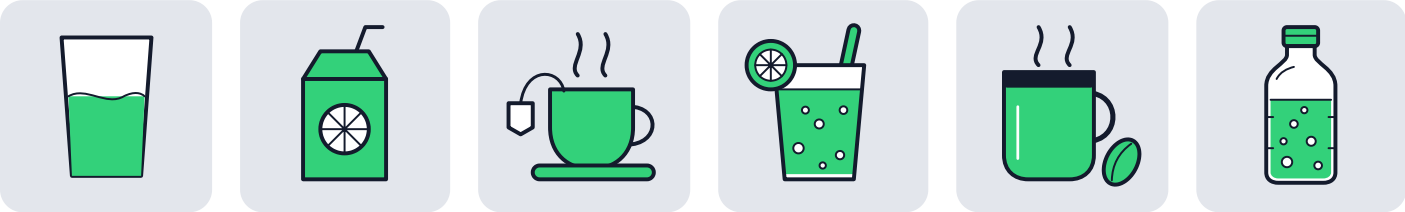
FÜR ELTERN

Legen Sie neben eine Saft- oder Limoflasche so viele Zuckerwürfel, wie darin stecken. Als Durstlöscher eignen sich Wasser und ungesüßter Tee; Saft am besten nur stark verdünnt als Schorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).

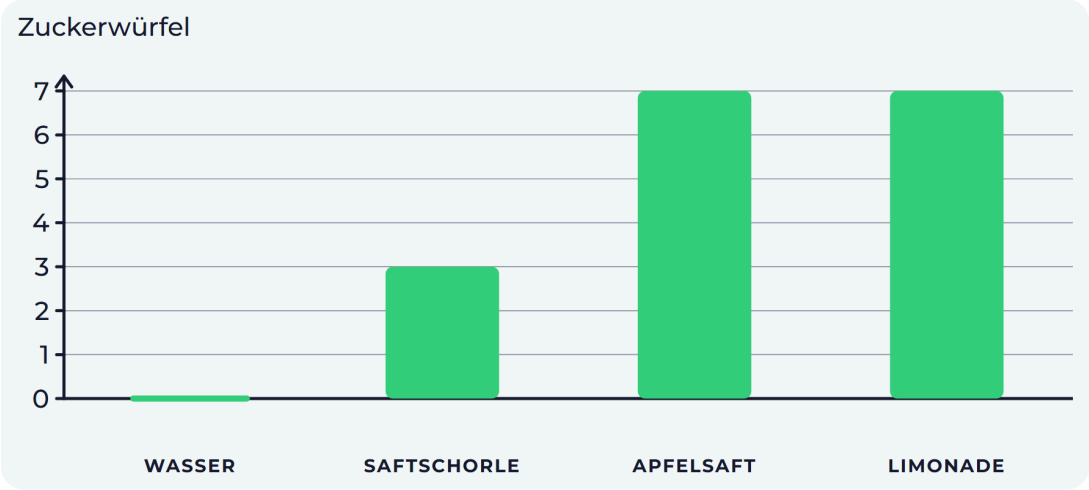
Warum soll ich Wasser trinken statt Saft?

Name: _____ Datum: _____

1 **Was löscht den Durst am besten? Kreise es ein.**



2 **Lies im Diagramm ab und rechne.**



Ein Glas Apfelsaft: ☐ Zuckerwürfel

Ein Glas Saftschorle: ☐ Zuckerwürfel

Im Apfelsaft sind ☐ Zuckerwürfel mehr als in der Schorle.

Zwei Gläser Limonade: ☐ Zuckerwürfel

Warum soll ich Wasser trinken statt Saft?

3 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ein Kind soll am Tag etwa 1 Liter trinken.	☐	☐
Saft ist ein guter Durstlöscher, weil er aus Obst ist.	☐	☐
Wasser hat keinen Zucker.	☐	☐
Man verliert nur beim Sport Wasser.	☐	☐
Saft, der mit viel Wasser verdünnt ist, hat weniger Zucker.	☐	☐
In Apfelsaft „ohne Zuckerzusatz“ ist kein Zucker.	☐	☐

4 Kreuze die richtige Antwort an.

Mia sagt: Saft ist aus Obst, also ist er so gesund wie Wasser. Was stimmt?

- ☐ Mia hat recht, Obst ist immer gesund.
- ☐ Im Saft steckt viel Zucker aus den Früchten, im Wasser keiner.
- ☐ Saft ist gesünder, weil er besser schmeckt.

Warum ist viel süßes Trinken schlecht für die Zähne?

- ☐ Bakterien im Mund machen aus Zucker Säure, und die greift die Zähne an.
- ☐ Süße Getränke sind zu kalt für die Zähne.
- ☐ Die Farbe vom Saft macht die Zähne kaputt.

Tom hat beim Fußball großen Durst. Was trinkt er am besten?

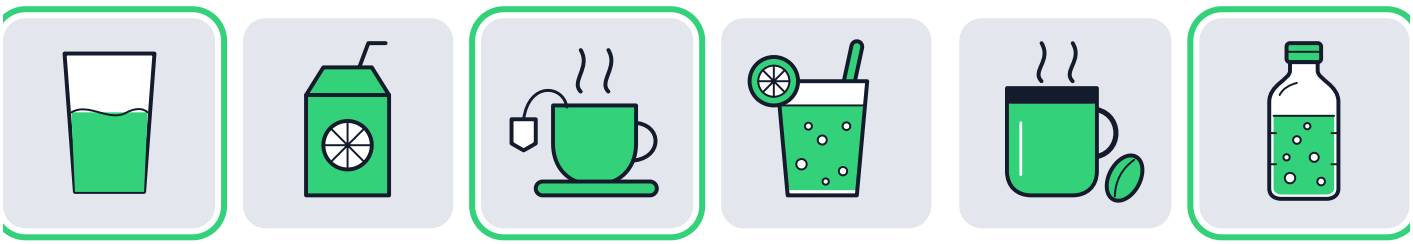
- ☐ Eine Limo, die gibt Kraft.
- ☐ Einen großen Becher Saft.
- ☐ Wasser, das löscht den Durst ohne Zucker.

Warum soll ich Wasser trinken statt Saft?

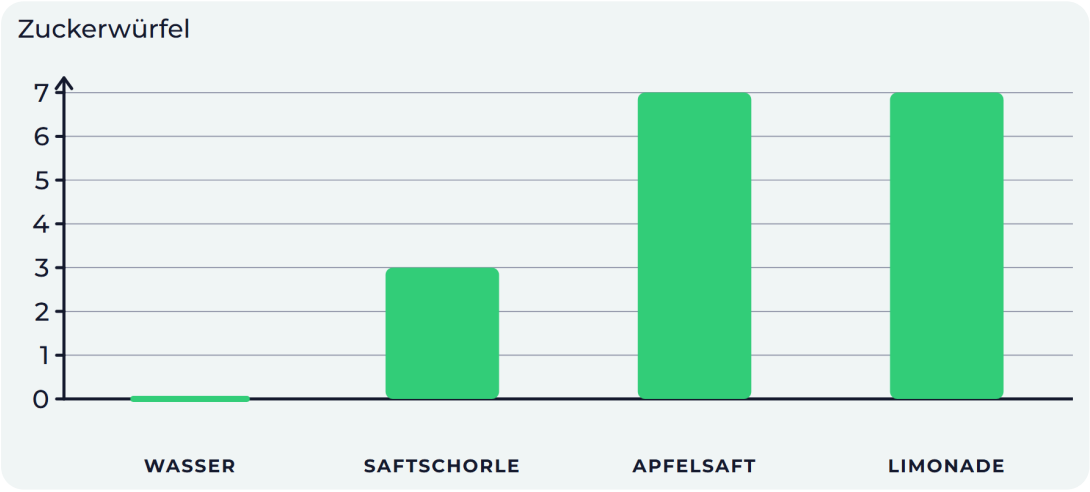
FÜR ELTERN

Beim Diagramm hilft es, mit dem Finger von der Säule zur Zahl an der Achse zu fahren. Bei den anderen Aufgaben lautet die Leitfrage: Wie viel Zucker steckt darin?

1 **Was löscht den Durst am besten? Kreise es ein.**



2 **Lies im Diagramm ab und rechne.**



Ein Glas Apfelsaft: 7 **Zuckerwürfel**

Ein Glas Saftschorle: 3 **Zuckerwürfel**

Im Apfelsaft sind 4 **Zuckerwürfel mehr als in der Schorle.**

Zwei Gläser Limonade: 14 **Zuckerwürfel**

Warum soll ich Wasser trinken statt Saft?

3 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ein Kind soll am Tag etwa 1 Liter trinken.	[X]	[ ]
Saft ist ein guter Durstlöscher, weil er aus Obst ist.	[ ]	[X]
Wasser hat keinen Zucker.	[X]	[ ]
Man verliert nur beim Sport Wasser.	[ ]	[X]
Saft, der mit viel Wasser verdünnt ist, hat weniger Zucker.	[X]	[ ]
In Apfelsaft „ohne Zuckerzusatz“ ist kein Zucker.	[ ]	[X]

4 Kreuze die richtige Antwort an.

Mia sagt: Saft ist aus Obst, also ist er so gesund wie Wasser. Was stimmt?

[X] **Im Saft steckt viel Zucker aus den Früchten, im Wasser keiner.**

Ein Glas Saft hat so viel Zucker wie ein Glas Limonade.

Warum ist viel süßes Trinken schlecht für die Zähne?

[X] **Bakterien im Mund machen aus Zucker Säure, und die greift die Zähne an.**

Die Säure aus dem Zucker macht Löcher in die Zähne.

Tom hat beim Fußball großen Durst. Was trinkt er am besten?

[X] **Wasser, das löscht den Durst ohne Zucker.**

Gegen Durst hilft Wasser, Zucker braucht der Körper dafür nicht.