

UNTERRICHTSMODULE ZUM THEMA TRINKEN IN DER SCHULE



HINTERGRUND

Um fit durch den Tag zu kommen, müssen Schulkinder regelmäßig und ausreichend trinken. Dabei kommt es neben dem „Was?“ auch auf das „Wie viel?“ an: Bereits Grundschüler*innen benötigen etwa 1,2 Liter Flüssigkeit pro Tag. In der Realität kommt die Versorgung mit geeigneten Getränken aber häufig zu kurz.

DAS PROJEKT

Praxiserprobte Unterrichtsmaterialien zum Thema „Trinken in der Schule“ sollen Lehrkräfte dabei unterstützen, Schüler*innen der Altersgruppe 10 bis 12 Jahre die Bedeutung von gesundem Trinken bewusst zu machen.

Alle Module sind einsetzbar in den Fächern Biologie, Sachkunde, Gesellschafts- und Naturwissenschaften sowie fachübergreifend.

ZIELGRUPPE

Schüler*innen der Klassenstufe 4 bis 6

ZIELSETZUNG

Die Schüler*innen

- werden für ihren Trinkbedarf sensibilisiert.
- lernen Getränke auf ihre Eignung als gute Durstlöscher zu bewerten.
- lernen Kennzeichnungselemente auf Getränkeverpackungen kennen.
- setzen sich kritisch mit Werbeaussagen der Hersteller auseinander.
- bewerten den Zuckergehalt von Getränken.

MATERIALIEN

Die bereitgestellten Materialien setzen sich aus drei Modulen zusammen, die die Lehrkräfte eigenständig im Unterricht oder an Projekttagen verwenden können. Die Module bauen aufeinander auf, eignen sich aber gleichzeitig für einzelne Unterrichtseinheiten. Jedes Modul besteht aus:

- einem Steckbrief mit Hintergrundinformationen für die Lehrkraft,
- Tafelbildern (als Anschauung, um die Schüler*innen in das Thema einzuführen) sowie
- ein bis drei Arbeitsblättern.

Zudem werden für die Durchführung Getränke-Dummies zum Ausschneiden bereitgestellt.

Alle Materialien können kostenlos heruntergeladen werden unter:
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/lebensmittel-ernaehrung/trinken-schule

MODULE

Modul 1:

Trinkbedarf – auf die richtige Menge und Auswahl kommt es an

Die Schüler*innen erfahren, wie viel Flüssigkeit ihr Körper für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt benötigt. Sie führen dafür ein Trinkprotokoll und vergleichen die Ergebnisse. Gemeinsam mit der Lehrkraft überlegen sie, wie sie das regelmäßige Trinken in den Schulalltag integrieren können.

Modul 2:

Kennzeichnung von Getränken – es ist nicht immer das, wonach es aussieht

Anhand von Getränkebeispielen nehmen die Schüler*innen die Informationen auf der Verpackung selbstständig unter die Lupe. Das Zutatenverzeichnis und die Nährwerttabelle helfen ihnen, ihre Getränke zu bewerten, und sie erfahren dabei, wie viele Kalorien und welche Inhaltsstoffe in Fruchtsaft, Brause oder Eistee enthalten sind.

Modul 3:

Dickmacher statt Durstlöscher – Zuckerverstecke in Getränken

Die Getränkebeispiele werden anhand des Ampelchecks auf deren Eignung als Durstlöscher bewertet. Beim Schorle Mixen lernen die Schüler*innen, wie sie den Zuckergehalt in Säften verringern können, damit die Ampel von Rot auf Gelb oder Grün umschlägt.

ZEITBEDARF

ca. 2 Unterrichtsstunden je Modul

Ansprechpartner

 Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.

Bereich: Lebensmittel und Ernährung, Telefon: 0331 / 298 71 53, E-Mail: eb@vzb.de

Gefördert durch das Ministerium der Justiz und für Europa und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg.