

- ① Lies dir den Text aufmerksam durch.
- ② Lies dir auf AB 2 die „Fragen zum Text“ durch.
 - Unterstreiche die Antworten im Text „*Der Durstlöcher Wasser*“
 - Beantworte die Fragen **schriftlich** auf AB 2.



Der Durstlöcher Wasser

Jeder weiß, dass wir trinken müssen, um unseren Durst zu stillen und unseren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

Aber wusstest du, dass nicht alle Getränke gleich gut für uns sind?

Im Supermarkt gibt es eine große Auswahl an Getränken. Zum Beispiel: Fruchtsäfte,

5 Erfrischungsgetränke wie Limonaden, Elstee, Energiedrinks und vieles mehr.

Allerdings ist es wichtig zu wissen, dass viele dieser Getränke ziemlich viel Zucker enthalten. Zu viel Zucker ist nicht gesund für uns. Fruchtsäfte enthalten zwar viele Vitamine, jedoch auch viel Zucker.

10 Damit dein Fruchtsaft weniger Zucker enthält, kannst du ihn mit Wasser mischen. Das nennt man dann eine Fruchtsaftschorle. Dabei mischst du ein bisschen Saft mit viel Wasser.

Das Getränk schmeckt immer noch nach Frucht, aber es ist nicht mehr so süß und etwas gesünder.

15 Limonaden und Cola sind Erfrischungsgetränke, die auch oft sehr süß und sprudelnd sind.

Im Vergleich zu Wasser enthalten sie in der Regel viel Zucker und Kalorien. Deshalb sollte wir sie in Maßen genießen.

20 Wasser ist lebenswichtig für unseren Körper, es versorgt uns mit Flüssigkeit, ohne zusätzliche Kalorien oder schädlichen Zucker. Es fördert die Gesundheit, unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und trägt dazu bei, uns fit zu halten.

Neben Wasser gibt es noch andere gesunde Möglichkeiten wie ungesüßte Tees, zum Beispiel Kräuter- oder Früchtetees.

25 Es ist wichtig, zu jeder Mahlzeit ein zuckerfreies Getränk zu trinken, sei es beim Frühstück in der Schule, in der Mittagspause oder zwischendurch. Das hält dich sowohl körperlich als auch geistig fit.



③ Beantworte die Fragen zum Text!

a) Was enthalten Fruchtsäfte außer Vitamine noch?

b) Wie kannst du einen Fruchtsaft gesünder machen?

c) Warum ist es für unseren Körper lebenswichtig Wasser zu trinken?

d) Welche weiteren gesunden Möglichkeiten zu Wasser gibt es noch?



 Rennfahrer-Aufgabe 
Verbinde die Kärtchen miteinander.

Erfrischungsgetränk

Fruchtsaft enthält

Fruchtsaft + Wasser =


Wasser unterstützt

viel Zucker

Fruchtsaftschorle

Cola & Limonaden

die körperliche
Leistungsfähigkeit

 **Forscherfrage**
Wer bin ich?
Ich bin durchsichtig.
Ohne mich gäbe es auf der Erde kein
Leben.
Du verwendest mich beim Zähne
putzen.

Textkarte

- ④ Fülle die Lücken im Text mit Hilfe folgender Wörter:
Zucker, fit, lebenswichtig

Wasser ist für unseren Körper. Wasser versorgt uns mit
Flüssigkeit ohne zusätzliche Kalorien oder schädlichen . Es fördert die
 und trägt dazu bei uns zu halten.