

Hallo du! Weißt du was Energy-Drinks sind? Es sind Getränke, die dir Energie geben sollen, wenn du dich müde fühlst. Aber wusstest du, dass Energy-Drinks für Kinder wie dich gefährlich sein können?

- ① Vervollständige den Text, indem du in die jeweilige Lücke einen der folgenden Begriffe einsetzt: „**Konzentrationschwierigkeiten**“, „**Zucker**“, „**Wasser trinken**“, „**nervös und ängstlich**“, „**Obst und Nüsse**“

Energy-Drinks haben viel Koffein, das den Puls und den Blutdruck erhöht. Zu viel Koffein kann dich

machen und sogar zu

Herzproblemen führen. Außerdem haben Energy-Drinks viel

, was zu Gewichtszunahme und Karies führen kann.

Das Trinken von Energy-Drinks kann dich außerdem daran hindern einzuschlafen. Wenn du nicht genug Schlaf bekommst, kann sich dein Körper nicht ausruhen und erholen. Am nächsten Tag fühlst du dich vielleicht launisch, hast

und sogar Schwierigkeiten, neue Dinge zu lernen.

Wenn du dich müde fühlst, gibt es bessere Möglichkeiten Energie zu bekommen! Du kannst gesunde Snacks wie

essen,

und dich viel bewegen, ohne dich

mit Energy-Drinks in Gefahr zu bringen.