

# Schlau trinken!

## Buchstabensalat

---

### Schulstufe:

Unterstufe

### Wie funktioniert der „Buchstabensalat“?

Die Schüler\* lösen zunächst den Buchstabensalat alleine. Anschließend erfolgt die gemeinsame Auflösung.

### Vorbereitung:

- Kopieren Sie für alle Schüler das Arbeitsblatt.

### Lösung:

1. Durst
2. Eistee
3. Orange
4. Mineralwasser
5. Zucker
6. Trinkflasche
7. Zusatzstoffe

## Kannst du die richtigen Wörter in diesem Buchstabensalat erkennen?

URDTS _____	Wenn du das verspürst, dann braucht dein Körper schon ganz dringend Flüssigkeit, um deinen Wasserhaushalt aufrecht erhalten zu können.
IESETE _____	Ein Getränk mit einem Bestandteil, der im Winter gerne auch warm getrunken wird. Das Getränk enthält zwar in etwa 30 % weniger Zucker als Limonade, es sollte aber dennoch nur in Maßen und nicht zum Durstlöschen getrunken werden.
AOENGR _____	Aus dieser Frucht wird ein sehr beliebtes Getränk hergestellt. Wenn dieses Getränk zu 100 % aus dieser Frucht besteht, dann zählt ein Glas davon als eine Obstportion. Die Frucht enthält sehr viel Vitamin C, das zum Beispiel wichtig für dein Immunsystem ist.
LRAMWAINESRS _____	Darin sind von Natur aus viele Stoffe enthalten, die der Körper in kleinen und größeren Mengen braucht, die er aber nicht selbst herstellen kann. Deshalb solltest du öfter und viel davon trinken.
CZKRUE _____	Dieser Stoff liefert dir sehr schnell Energie, er ist aber schädlich für deine Zähne. Je mehr davon in Getränken enthalten ist, desto weniger eignen sich diese zum Durstlöschen.
FSHCLRATIKNE _____	Die solltest du am besten immer dabei haben, damit du jederzeit deinen Durst stillen kannst. Gut wäre es, wenn du sie mit Wasser befüllen würdest.
FZSUTASZFTEO _____	Das sind zum Beispiel Süß-, Farb- oder Geschmacksstoffe. Sie werden bei der industriellen Produktion den Lebensmitteln beigemischt. Je weniger davon auf der Zutatenliste stehen, desto besser.