

Schlau trinken!

Wörtersuchrätsel

Schulstufe:

Unterstufe

Wie funktioniert das Wörtersuchrätsel?

Die Schüler* lösen zunächst das Wörtersuchrätsel, dann werden die Lösungswörter in den Lückentext eingetragen. Ein Auflösen des Rätsels erfolgt nach etwa 15 Minuten gemeinsam mit den Schülern.

Vorbereitung:

- Kopieren Sie für alle Schüler das Arbeitsblatt.

Mögliche Denkanstöße für die Schüler zur Diskussionsanregung:

- *Warum ist es nicht vorteilhaft sehr zuckerhaltige Getränke wie z.B. Limonade zu trinken?*
Weil der Zucker eine starke Schwankung des Blutzuckerspiegels verursacht. Schon nach kurzer Zeit fällt der Blutzucker rasch ab und das kann zu Aufmerksamkeitsproblemen führen. Natürlich kann man ab und zu Limonade trinken, dann wäre es aber vorteilhaft, wenn man sie z.B. zu einer Hauptmahlzeit dazu trinkt. Die in einer Hauptmahlzeit enthaltenen Fette und Proteine bewirken, dass der Zucker aus der Limonade weniger schnell aufgenommen wird und so den Blutzuckerspiegel weniger beeinflusst.
- *Welche Getränke sind ideale Durstlöscher?*
Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, gespritzte Fruchtsäfte
- *Wie viel solltet ihr am Vormittag in der Schule mindestens trinken?*
Mindestens einen halben Liter Flüssigkeit.

Lösung

M	J	B	Z	X	G	C	O	N	D	E	K	C	R	B	O
O	I	A	C	Q	F	R	U	C	H	T	S	A	F	T	Z
J	S	N	F	C	G	C	M	O	A	Y	C	R	Q	A	H
A	L	U	E	W	A	S	S	E	R	R	E	K	C	U	Z
Q	C	T	B	R	S	H	R	C	C	S	D	M	E	D	Y
Z	M	G	N	R	A	G	L	E	I	G	R	E	N	E	Z
B	V	V	T	D	W	L	H	I	B	U	E	L	D	B	N
R	E	R	B	U	E	D	S	S	T	L	D	Z	A	H	B
X	S	R	T	R	D	H	J	T	W	E	E	B	S	H	A
Z	E	M	A	S	A	V	Z	C	O	Q	R	O	N	C	D
V	N	H	T	T	N	I	S	I	S	F	E	L	X	X	D
T	O	L	W	F	O	C	P	I	D	C	F	B	Y	Q	M
R	D	U	U	N	M	E	X	T	C	E	H	E	C	H	M
M	R	H	I	I	I	W	G	N	O	K	F	U	P	T	K
T	G	S	F	U	L	W	R	M	Q	U	I	E	L	H	S
V	B	H	A	W	V	I	T	A	M	I	N	E	Z	E	P

Durst, Energie, Fruchtsaft, Limonade, Liter, Mineralstoffe, Schule, Vitamine, Wasser, Zucker

In der **Schule** viel zu trinken ist sehr wichtig für meine Konzentration. Bereits am Vormittag sollte ich deshalb einen $\frac{1}{2}$ **Liter** trinken. Idealerweise trinke ich so regelmäßig, dass **Durst** erst gar nicht entstehen kann. Die besten Durstlöcher sind **Wasser**, ungesüßter Früchte- und Kräutertee sowie gespritzter **Fruchtsaft**. Eine **Limonade** ist kein geeignetes Getränk für die Schule. Sie enthält viel Zucker und wenig natürliche **Vitamine** und **Mineralstoffe**, liefert aber sehr viel **Energie**. In einer 0,5-Liter-Flasche Limonade verstecken sich bis zu 14 Stück Würfelzucker.

Trinken ist sehr wichtig!

In diesem Wörtersuchrätsel verstecken sich zehn Wörter zum Thema Trinken. Als kleine Hilfestellung findest du jeweils daneben jeweils die Anfangsbuchstaben dieser zehn Wörter und auch einen Hinweis auf ihre jeweilige Länge.

Suche diese 10 Wörter und markiere sie. Du findest die Wörter waagrecht von links nach rechts und von rechts nach links sowie senkrecht von oben nach unten und von unten nach oben. Ein paar Wörter haben sich auch diagonal versteckt.

Versuche dann mit Hilfe dieser Wörter den Lückentext zu vervollständigen.

Viel Spaß beim Rätseln!

M	J	B	Z	X	G	C	O	N	D	E	K	C	R	B	O
O	I	A	C	Q	F	R	U	C	H	T	S	A	F	T	Z
J	S	N	F	C	G	C	M	O	A	Y	C	R	Q	A	H
A	L	U	E	W	A	S	S	E	R	R	E	K	C	U	Z
Q	C	T	B	R	S	H	R	C	C	S	D	M	E	D	Y
Z	M	G	N	R	A	G	L	E	I	G	R	E	N	E	Z
B	V	V	T	D	W	L	H	I	B	U	E	L	D	B	N
R	E	R	B	U	E	D	S	S	T	L	D	Z	A	H	B
X	S	R	T	R	D	H	J	T	W	E	E	B	S	H	A
Z	E	M	A	S	A	V	Z	C	O	Q	R	O	N	C	D
V	N	H	T	T	N	I	S	I	S	F	E	L	X	X	D
T	O	L	W	F	O	C	P	I	D	C	F	B	Y	Q	M
R	D	U	U	N	M	E	X	T	C	E	H	E	C	H	M
M	R	H	I	I	I	W	G	N	O	K	F	U	P	T	K
T	G	S	F	U	L	W	R	M	Q	U	I	E	L	H	S
V	B	H	A	W	V	I	T	A	M	I	N	E	Z	E	P

Du ____
En ____
Fr _____
Li _____
Li ____
Mi _____
Sc ____
Wa ____
Vi _____
Zu ____

In der _____ viel zu trinken ist sehr wichtig für meine Konzentration. Bereits am Vormittag sollte ich deshalb einen $\frac{1}{2}$ _____ trinken. Idealerweise trinke ich so regelmäßig, dass _____ erst gar nicht entstehen kann. Die besten Durstlöcher sind _____, ungesüßter Früchte- und Kräutertee sowie gespritzter _____. Eine _____ ist kein geeignetes Getränk für die Schule. Sie enthält viel Zucker und wenig natürliche _____ und _____, liefert aber sehr viel _____. In einer 0,5-Liter-Flasche Limonade verstecken sich bis zu 14 Stück Würfelzucker.