



Wissen Nr. 4

Welcher Trinktyp bist du?

Schulstufe/
Unterrichtsfach

Unterstufe/
fachunabhängig

Vorbereitungsdauer

Erfahrungsgemäß werden für die Vorbereitung 5 Minuten benötigt.

Umsetzungsdauer

Der Trink-Test lässt sich erfahrungsgemäß in 15 Minuten durchführen.

Bedarf

Pro Schüler wird 1 Schwarz-Weiß-Kopie benötigt.

Vorbereitung

Kopieren des Arbeitsblattes (Wissen – AB4) für jeden Schüler.

Information zum
Ablauf

Die Schüler bearbeiten selbständig den Trink-Typ-Test. Im Anschluss wird jeweils ein Vertreter eines jeden Trinktyps aus den Schülern ausgewählt, der diesen Trinktyp kurz der Klasse vorstellt.



WELCHER TRINKTYP BIST DU?

Arbeitsblatt (Wissen– AB4)

**Schlau
trinken!**



Welcher Trinktyp bist du?

Kreuze die Antworten an, die am meisten auf dich zutreffen.

Wie süß sind deine Getränke?

- Meistens ungesüßt.
- Ich trinke am liebsten sehr süße Getränke.
- Ein bisschen süß mag ich es.

Magst du es, wenn Kohlensäure in deinem Getränk ist?

- Kohlensäure mag ich sehr.
- Auf Kohlensäure kann ich verzichten.
- Ein wenig Kohlensäure ist okay.

Wenn ich mir ein Getränk aussuchen kann, nehme ich...

- Mineralwasser mit Geschmack
- Limonade
- Leitungswasser
- Früchtetee
- gespritzte Fruchtsäfte
- Eistee

Auswertung: Das Symbol, das du am meisten angekreuzt hast, zeigt dir, welcher Trink-Typ du bist. Hast du zwei Symbole gleich oft angekreuzt, bist du ein Mischtyp aus diesen beiden.

● = ____, ■ = ____, ▲ = ____

Wie viel trinkst du an einem Tag?

- Oft schaffe ich nicht mehr als 0,5 Liter.
- Ich trinke fast jeden Tag 1 Liter.
- Weniger als 1,5 Liter trinke ich fast nie.

Wann trinkst du?

- Ich trinke regelmäßig, auch ohne Durst.
- Ich trinke, wenn mich andere daran erinnern.
- Ich trinke nur, wenn ich durstig bin.

■ Trink-Typ 1

Super! Du hörst schon recht gut auf deinen Körper und gibst ihm oft das, was er braucht. Du weißt, dass Trinken wichtig ist und achtest auch darauf. Da dein Körper kaum Flüssigkeitsreserven besitzt, ist es wichtig regelmäßig zu trinken und nicht bis zum Eintreten des Durstgefühls zu warten.

Unser Tipp: Achte darauf möglichst regelmäßig zu trinken. Wenn du mal Lust auf etwas Süßes hast, greife am besten zu gespritzten Fruchtsäften.

● Trink-Typ 2

Du bist schon auf dem richtigen Weg! Wasser ist der beste Durstlöscher auch in der Schule und beim Sport. Damit du die ganze Leistungsfähigkeit deines Körpers ausnutzen kannst, solltest du jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken. Damit du dies wirklich regelmäßig schaffst, ist es sehr hilfreich bereits am Vormittag mindestens 0,5 Liter zu trinken.

Unser Tipp: Organisiere dir eine Getränkeflasche (am besten Wasser oder gespritzte Fruchtsäfte) und stelle dir die Flasche griffbereit auf deinen Tisch. So erinnerst du dich auch in der Schule ans Trinken. Ist die Flasche leer, fülle sie am besten mit Leitungswasser wieder auf.

▲ Trink-Typ 3

Leider gibst du deinem Körper noch nicht das, was er eigentlich bräuchte. Wenn du zu viele Getränke mit hohem Zuckergehalt konsumierst, kannst du dich schlechter konzentrieren, weil der Blutzuckerspiegel ständig rauf und runter geht. Auch den Zähnen tut das „Umspülen“ mit Zucker nicht gut. Wenn du erst trinkst, wenn du Durst verspürst, wird die Flüssigkeitsreserve im Körper bereits knapp.

Unser Tipp: Schau dir mal die Nährwertkennzeichnungen verschiedener Getränke an. Ein Getränk sollte immer ohne Süßstoffe sein und höchstens 7,4 g Zucker pro 100 ml enthalten. Ein niedriger Zuckergehalt wirkt nicht so stark auf deinen Blutzuckerspiegel und deine Zähne werden es dir danken. Wenn du schon etwas Süßes trinken willst, dann probiere es doch mal mit gespritzten Fruchtsäften.