

# TRINKEN UND SPORT

## WURUM ES GEHT

In dieser Sequenz gehen wir folgenden Fragestellungen auf den Grund: Wie viel Flüssigkeit braucht der Körper täglich? Warum ist ausreichend Flüssigkeit besonders im Sport sehr wichtig? Was sind Sportgetränke und wie kann ich selbst eines herstellen?

### METHODEN

Reflexion, Rezept

### SOZIALFORMEN

Einzelarbeit, Plenum

### VORBEREITUNG

- [AB Flüssigkeitszufuhr](#) in Klassenstärke ausdrucken
- das ausgefüllte Tagesprotokoll der Schüler\*innen

### LEHRPLANBEZUG

Deutsch und Kommunikation  
Ernährung und Haushalt  
Gesundheitsmanagement  
Biologie und Umweltbildung

## ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen**, **Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz** – in dieser Einheit:



### ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler\*innen

- wissen, wie viel Flüssigkeit der Körper benötigt.
- verstehen die Wichtigkeit der richtigen Flüssigkeitszufuhr beim Sport treiben.

## ABLAUF

- Die Schüler\*innen lesen sich den Informationsteil zum [AB Flüssigkeitszufuhr](#) durch.
- Anschließend werden die Fragen aus dem Arbeitsteil beantwortet und zu Hause das Rezept ausprobiert.
- **Modifikationen:** Für diese Einheit wird Vorwissen aus der [Sequenz Nährstoffe und Energie](#) benötigt.