

TRINKEN UND SPORT

WORUM 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.