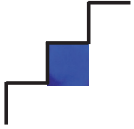


## 8 Wozu braucht mein Körper Wasser?



### Kompetenz

Mein Körper braucht Wasser.

### Auftrag

- Lest den Text. «Wozu braucht mein Körper Wasser?»
- Bereitet einen Getränkeapéro für eure Schulkameraden\*innen zu.
- Macht auf einem Plakat Werbung für normales Wasser.

### Material

Materialblatt «Wozu braucht mein Körper Wasser?», Plakat, Schreibmaterial, verschiedene Fruchtsäfte, Leitungswasser, Mineralwasser, Gläser, evtl. Lebensmittelfarbe

## 8 Wozu braucht mein Körper Wasser?

Wir brauchen Wasser für den Blutkreislauf und zur Ausscheidung von Giftstoffen über den Urin.

Wasser reguliert die Körpertemperatur, spaltet die Vitamine und dient als Lösungsmittel für Zellen und Gewebe.

Wenn du zu wenig trinkst, wirst du schnell müde und kannst dich weniger gut konzentrieren. Sorge darum dafür, dass du genügend trinkst.

Am besten ist Hahnenwasser oder Mineralwasser. Mineralwasser enthält grössere Mengen Mineralsalze als das Leitungswasser.

Zu einem Essen schmeckt natürliches Mineralwasser oder Hahnenwasser am besten. Es beeinflusst den Geschmack der Speisen nicht.



In Süssgetränken hat es viel Zucker. Ein Liter Coca Cola enthält 20 Würfelzucker.

Zucker ist schädlich für die Zähne. Trinke nur bei besonderen Anlässen Süssgetränke. Die wichtigste Aufgabe eines Getränkes ist es, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen und dazu gibt es nichts Besseres als Wasser.

