IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

A2

Aktion 2

1. Sie wollen hin und wieder etwas mit Geschmack haben? Mixen Sie die Getränke wie auf den Rezeptkarten beschrieben und probieren Sie.

2. Ziehen Sie nacheinander ein Fragekärtchen. Besprechen Sie die Antworten gemeinsam.



Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

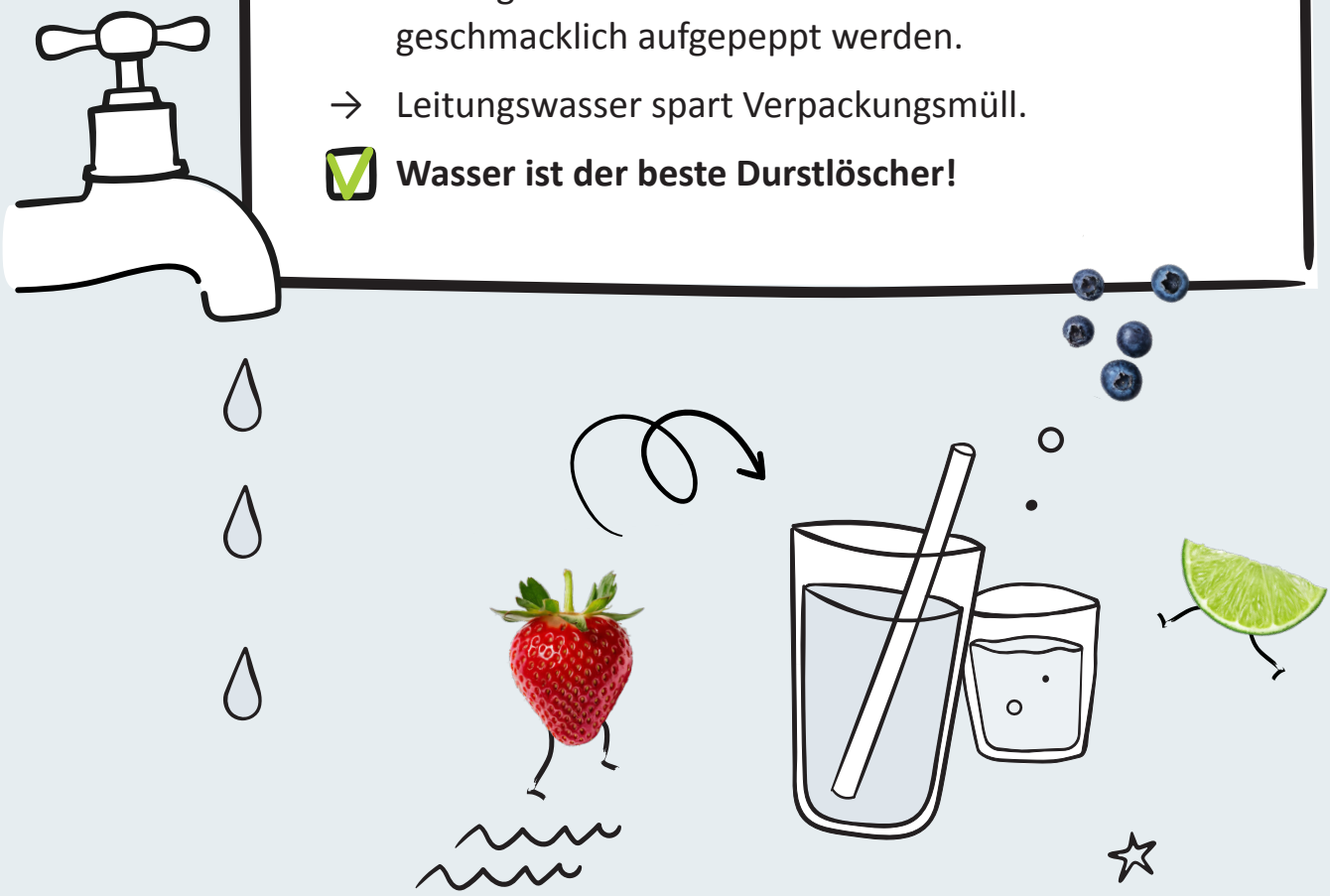
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

A2

Wasser-Check ☆

- → Wasser ist für den Körper das wichtigste Lebensmittel.
- → Leitungswasser ist in Deutschland das am besten kontrollierte Lebensmittel.
- → Leitungswasser ist das günstigste Getränk.
- → Leitungswasser kann mit natürlichen Zutaten geschmacklich aufgepeppt werden.
- → Leitungswasser spart Verpackungsmüll.
- ☑ **Wasser ist der beste Durstlöscher!**



Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Erfrischungsgetränk mit Zitrone, Minze und Gurke

DIY

Zutaten für 500 ml Getränk

500 ml Leitungswasser
4 Scheiben Gurke
1 Scheibe Zitrone
1 Zweig Minze

Zubereitung: Alle Zutaten waschen. Zitrone und Gurke in Scheiben schneiden. Zutaten in kaltes Leitungswasser geben, ein paar Minuten ziehen lassen und genießen.

Tipp: Die Minze kräftig in die Handfläche klatschen, damit sich die Aromen besser entfalten.



Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
Europa-Universität Flensburg

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Apfel-Minze-Eistee

DIY

Zutaten für 500 ml Getränk

1 Teebeutel Minztee
400 ml Leitungswasser
100 ml Apfelsaft
optional Eiswürfel

Zubereitung:

400 ml Tee mit kochendem Wasser aufbrühen. Einige Zeit abkühlen lassen. Den Apfelsaft dazu geben und ggf. mit Eiswürfeln servieren.

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
Europa-Universität Flensburg

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget



Apfelschorle

DIY

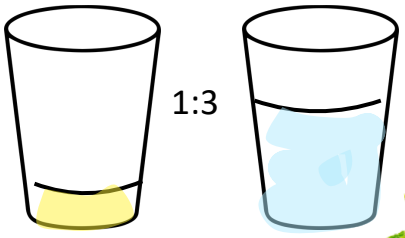
Zutaten für 400 ml Getränk

300 ml Leitungswasser

100 ml Apfelsaft

Zubereitung:

Apfelsaft und Wasser mischen.





Gefördert durch:
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
Europa-Universität Flensburg

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget



Multi-Schorle

Zutaten für 400 ml Getränk

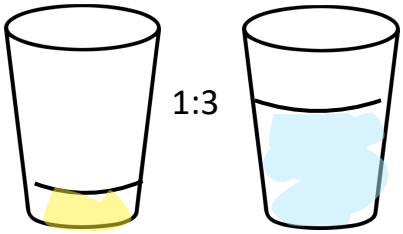
300 ml Leitungswasser

100 ml Multivitaminsaft

DIY

Zubereitung:

Saft und Leitungswasser mischen.



Gefördert durch:
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
Europa-Universität Flensburg

Können Sie Wasser aus der Leitung bedenkenlos trinken?



Ja.

Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland.

Sie leben in einem alten Haus. Können Sie das Wasser aus der Leitung trinken?



Ja.

Es gibt nur sehr wenige Häuser mit Bleirohren, in denen das Wasser nicht verwendet werden kann. Seit 1973 werden keine Bleirohre mehr verbaut.

A2: Fragekärtchen

Sie leben in einem Mehrfamilienhaus. Müssen Sie Bakterien im Leitungswasser befürchten?

Nein.

Warmwasserspeicher werden regelmäßig auf Legionellen (Bakterien) untersucht.

Sollten Sie einen Wasserfilter benutzen?

Nein.

Wasserfilter können eine Keimquelle sein.

A2: Fragekärtchen

Gefördert durch: Bundesministerium für Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Welches Getränk ist
das günstigste?

Leitungswasser.

1 Liter Leitungswasser kostet 0,3 Cent (0,003 Euro).

Gekauftes Wasser ist bis zu 500 x teurer.
Erfrischungsgetränke (Limo, Eistee und andere)
sind oft sogar noch teurer.

Welche Zutaten fallen
Ihnen ein, um Leitungswasser etwas
Geschmack zu verleihen?

Hier ein paar Beispiele:

- Obst: Zitrone, Orange, Beeren
- Gemüse: Gurke
- Kräuter: Minze, Zitronenmelisse
- Gewürze: Zimt, Nelken
- und viele mehr

A2: Fragekärtchen

Welche Getränke trinken Sie
und Ihre Familie am häufigsten?



Wenn Ihr Kind süße Getränke
verlangt, was können Sie tun?

- Vorbild sein: Trinken Sie selber Wasser
- Regeln aufstellen: z. B. 1 Süßgetränk pro Tag
- Süßgetränke mit Wasser mischen

→ Haben Sie weitere Ideen? Tauschen Sie sich aus.

A2: Fragekärtchen

Heute schon genug getrunken?

Male die Gläser in den passenden Farben aus: Wieviel und was trinkst du?

	Wasser oder stark verdünnte Saftschorle	**Limonade** oder andere zuckerhaltige Getränke
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		

blau: Wasser, ungesüßter Tee oder andere Getränke ohne Zucker (5–6 Gläser am Tag)

gelb: Fruchtsäfte (maximal 1 Glas pro Tag als stark verdünnte Fruchtschorle)

rot: Limonaden, Energy-Drinks, Tee mit Zucker oder andere Getränke mit zugesetztem Zucker. (Gesüßte Getränke sind eine Süßigkeit. Ein Glas pro Tag oder eine Handvoll Süßigkeiten am Tag ist ok.)

Trink-Tipp:
Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser anbieten und für unterwegs eine Trinkflasche einpacken. Am besten ist Wasser – auch aufgepeppt mit Geschmackszutat (s. Rückseite).

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

Wasser aufgepeppt

1. Glas oder Trinkflasche mit Leitungswasser füllen.
2. Natürliche Geschmackszutat hinzugeben.
3. Nach ein paar Minuten Wasser mit Geschmack genießen.

Limette
Zitrone
Orange
Pfefferminze
Gurke
Himbeere

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen – Mit kleinem Budget

A2: Postkarte Trinkwasser