

Mission: Wasser trinken

Projekttag für Schulkinder



Mission: Wasser trinken

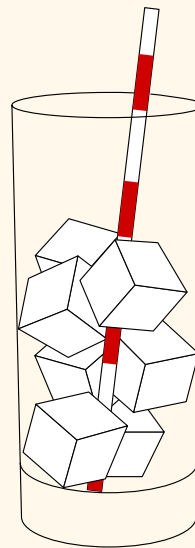
Einleitung

Trinken ist wichtig – das wissen die meisten Kinder. Leitungswasser eignet sich besonders gut, denn es ist fast überall in besserer Qualität verfügbar, preiswert und zudem klimafreundlich, da Transport und Verpackungen entfallen. Bei Kindern sind aber auch süße Getränke mit bunter Aufmachung beliebt. Limonaden, Eistees, Fruchtsäfte und Energydrinks enthalten sehr viel Zucker. Der Konsum zuckerhaltiger Getränke im Kindes- und Jugendalter ist ein wesentlicher Risikofaktor für Übergewicht, Diabetes, Herzkrankungen und Karies. Daher ist es wichtig, Kindern leckere Alternativen aufzuzeigen.



Foto: © rozaivn58 – stock.adobe.com

KINDERGETRÄNKE IM ZUCKERCHECK



Durchschnittliche
Zahl Zuckerwürfel
pro Glas (250ml-Glas):

6,5



© Foodwatch.org, Nachricht vom 21.08.2024

Hintergrundinformationen

- www.bzfe.de/kueche-und-alltag/vom-acker-bis-zum-teller/wasser
- www.foodwatch.org/de/marktstudie-fast-alle-getraenke-fuer-kinder-ueberzuckert

Die Mission

An diesem Projekttag hinterfragen die Kinder ihre bisherige Getränkeauswahl. Ihre Mission ist es, das Wassertrinken neu zu entdecken und es in die Schule zu tragen. Sie recherchieren, wie Wasser von der Quelle in den Wasserhahn oder in die Flasche kommt und verkosten verschiedene Wässer. Sie erforschen die Aufmachung und den Zuckergehalt von süßen Getränken und kreieren schmackhafte Alternativen. Als Abschluss drehen sie einen Dokumentationsfilm über das Trinken in der Schule.

Unser Ansatz – Ihr Projekttag

Mit dem vorliegenden Material erhalten Sie einen Fundus an Ideen, die ganz variabel einsetzbar sind. Sie sind unterschiedlich lang und eignen sich für verschiedene Gruppengrößen. Wählen Sie einfach aus, was für Ihren Projekttag und Ihre Gruppe am besten passt.

Projekttag sind ideal für handlungsorientiertes und selbstständiges Lernen. Durch die kreative und teamorientierte Arbeit an verschiedenen Fragestellungen und die aktive Mitgestaltung der Essumgebung kann es gelingen, die Kinder für Ernährungsthemen zu begeistern. Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für den Wert unserer Lebensmittel, führen Interviews, hinterfragen das Essensangebot an ihrer Schule, experimentieren und bereiten selbst kleine Speisen zu. Das bahnt umweltgerechtes, nachhaltiges Handeln an.

So kann Ernährungsbildung gelingen

An den Esserfahrungen und Wünschen anknüpfen

Jeder Tag bietet Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Binden Sie das Vorwissen der Kinder mit ein und lassen Sie sie mitentscheiden.

Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?

Was wollt ihr probieren?

Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen oder zu trinken. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen.

Lecker! Möchtest du auch probieren?

Wie schmeckt es DIR?

Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.

Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.

Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen: Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

So kannst du die Gurke klein schneiden.

Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen und Getränke. Sie genießen es in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen zu essen und zu trinken.

Das macht ihr toll!

Guten Appetit!

Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Überlegen Sie gemeinsam, was sich in der Schule verbessern lässt.

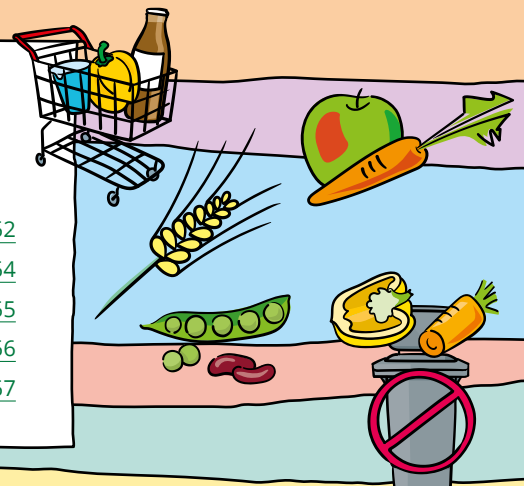
Wen wollt ihr mit eurem Rezept überraschen?

Was ist euch gut gelungen?

Weitere Missionen

Sie haben mehr als einen Tag Zeit? Sie suchen nach weiteren Ideen für Projekttag zu Ernährungsthemen? Hier werden Sie fündig!

- ▶ Mission: Lebensmittel einkaufen www.ble-medienservice.de/0952
- ▶ Mission: Obst und Gemüse erkunden www.ble-medienservice.de/0954
- ▶ Mission: Getreide aufspüren www.ble-medienservice.de/0955
- ▶ Mission: Hülsenfrüchte entdecken www.ble-medienservice.de/0956
- ▶ Mission: Lebensmittel retten www.ble-medienservice.de/0957



Ideen für Ihren Projekttag

In der nachfolgenden Tabelle sind einige Ideen aufgeführt, die Sie mit den Kindern umsetzen können. Die Auswahl und Reihenfolge bleiben Ihnen überlassen.

Tipp: Nutzen Sie den **Vordruck**, um für Ihre Mission zu werben.

Eine Orientierung, wie viel Zeit Sie benötigen, bieten folgende Symbole:
















-  etwa 30 Minuten
-  etwa 30–60 Minuten
-  länger als 60 Minuten



Foto: © fizkes – stock.adobe.com

Idee	Methode, Aktion	Hinweise, Material
Ins Thema einsteigen		
Warum ist trinken so wichtig? mit Impulsfragen einsteigen	Gespräch oder digitales Quiz 	Die Kinder fragen: Wie viel trinkt ihr pro Tag? Warum ist trinken so wichtig?  Illustrationen zum Ausmalen oder Projizieren (AB1)  Tablet oder interaktives Whiteboard  Quiz zu Wasser im Körper: www.learningsnacks.de/share/533042/
Was trinkt ihr? Vorlieben benennen und reflektieren	Gespräch 	 verschiedene Getränke(-verpackungen), z. B. ein Glas Wasser, Verpackungen von Saft und Eistee, eine Flasche Cola, eine Dose mit Limo, eine Flasche Mineralwasser Je nach Gruppengröße alle oder einzelne Kinder berichten lassen, was sie gerne trinken, wann und warum. Auf die Aufmachung der Getränke eingehen: Hat die Verpackung Einfluss darauf, was ihr trinkt? Welche Verpackungen findet ihr cool? Warum? Haben die Aufdrucke etwas mit dem Getränk zu tun?

(Aus)probieren

Ist Wasser gleich Wasser? verschiedene Wässer verkosten	SinnExperiment 	Die Kinder erhalten je einen SinnExperimentierbogen und einen Becher. Erst wird eine Wasserprobe verkostet und die Ergebnisse festgehalten, dann die nächste Wasserprobe usw.  SinnExperimentierbogen (AB2)  Mineralwasser classic  Mineralwasser still  Leitungswasser  1 Becher pro Kind
---	---	---

Ob in der Schulküche oder im Klassenzimmer:

Hygiene ist wichtig!

Mehr dazu unter:
www.bzfe.de/hygiene

(Aus)probieren

Verwandle dein Wasser
eigene Getränke kreieren

Zubereitung



Die Kinder erstellen eigene Getränke, entweder nach Rezept oder eine eigene Kreation. Klassische Mischungen: Orange-Ingwer, Zitrone-Melisse-Minze, Apfel-Zimt, Orange-Rosmarin.

- Karaffen
- ein Becher pro Kind
- Stilles Wasser
- (Sprudel-)Wasser
- weitere Zutaten nach Wahl, z. B. Eiswürfel, Apfel, Zimtstange, Rosmarin-Zweig, Beeren, Basilikumblätter, Mango, Ingwer, Zitrone, Möhre, Vanilleschote, Melone, Zitrone, Minze, Gurke, Thymianzweig, ...

ggf. Rezepte, z. B. von der Verbraucherzentrale NRW:

www.verbraucherzentrale.nrw/node/37133

Tipp für die Abschlusspräsentation: Rezept aufschreiben, Neukreationen einen Namen geben und ggf. ein Plakat entwerfen.



Foto: © Verbraucherzentrale NRW

Erkunden und (mit)gestalten

Wieviel Zucker steckt in unseren Getränken?

Getränkeverpackungen die richtige Zuckermenge zuordnen

Forschungsauftrag



Tabelle zur Dokumentation ([AB3](#))

Getränkeverpackungen

Zuckerwürfel

ggf. Infografik „Zucker ist Zucker – oder nicht?“

www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/infografiken zum Projizieren oder Ausdrucken

Die Kinder untersuchen Getränkeverpackungen auf ihren Zuckergehalt und füllen die Tabelle auf [AB3](#) aus. Zucker kann verschiedene Namen haben, wie die Infografik zeigt. Im Anschluss gemeinsam ausrechnen, wie vielen Zuckerwürfeln das entspricht (1 Würfel entspricht 3 g Zucker). Die korrekte Anzahl Zuckerwürfel den Getränkeverpackungen zuordnen.

Ist saure Limo süß?

erkennen, wie Geschmack täuschen kann

Experiment



Anleitung ([AB4](#))

Leitungswasser

pro Gruppe eine Karaffe

pro Gruppe einen Löffel

Zucker

pro Gruppe eine halbe Zitrone

Zitronenpresse

1 Becher pro Kind

Im Zuckerwasser-Versuch wenden die Kinder den Süß-Sauer-Trick an. Dabei wird Süßes (Zucker) mit Saurem (Zitronensäure, E330) kombiniert. So schmecken Limo, Erfrischungsgetränke, saure Gummibärchen und Ketchup weniger süß. Die Kinder erkennen: Die Zitrone versteckt die große Zuckermenge.

Erkunden und (mit)gestalten

<p>Was ist was? Unterschiede zwischen Mineralwasser und Leitungswasser verstehen</p>	<p>Videoclip, Gespräch </p>	<p>Zwei Gruppen bilden. Jede Gruppe schaut sich einen kurzen Videoclip an und beantwortet die Fragen auf ihrem AB. Dann stellt sie ihre Ergebnisse der anderen Gruppe vor.</p> <p> Tablet oder interaktives Whiteboard</p> <p> zwei kurze Videoclips:</p> <p> www.ardmediathek.de, Suche: Knietzsche trinkt (9 min), dazu AB5</p> <p> www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/kohlensaeure.php5 (7 min), dazu AB6</p>
<p>Woher kommt unser Wasser? erfahren, wo das eigene Leitungswasser entspringt</p>	<p>Exkursion </p>	<p>Planen Sie eine Exkursion zu einem Wasserwerk, einer Kläranlage, einer Quelle, einem Stausee o. ä. in Ihrer Nähe. Manche Betriebe bieten kostenlose Führungen an.</p>
<p>Einweg oder Mehrweg? Verpackungsarten vergleichen</p>	<p>Bewegungsspiel, Gespräch </p>	<p> Karten (AB7)</p> <p>Die Karten vorab ausschneiden und an die Kinder verteilen. Sie laufen durch den Raum und versuchen, ihr Pärchen zu finden. Dann stellen sich alle Pärchen den anderen Kindern vor. Die Ampelfarben helfen dabei, welche Verpackungsart eher gut (grün) oder schlecht (rot) für die Umwelt ist.</p> <p>Hintergrundinformationen: www.oekotest.de, Suche: Mehrweg Einweg</p>
<p>Wie trinken wir in der Schule? einen Dokumentationsfilm drehen</p>	<p>Aktion </p>	<p> Tablet oder Smartphone mit Kamerafunktion</p> <p> Ideen für interessante Fragen (AB8)</p> <p>Drei Gruppen bilden. Jede Gruppe kümmert sich um einen Ort (Klassenzimmer, Mensa, Schulgelände). Die Kinder überlegen im ersten Schritt, wann, wo und wie sie an Getränke kommen bzw. sie trinken dürfen. Dabei hilft AB8. Im zweiten Schritt überlegen sie, wie sie das zeigen, wen sie interviewen usw. Anschließend dürfen sie filmen.</p> <p>Hinweis: Klären Sie vorab, ob an der Schule gefilmt werden darf und sensibilisieren Sie die Kinder, dass nicht jeder Mensch gefilmt werden möchte und das Recht hat, nein zu sagen.</p>

Ideen für die Abschlusspräsentation

- ▶ Den Dokumentationsfilm über das Trinken in der Schule zeigen.
- ▶ Zuckerausstellung: Getränke mit entsprechenden Zuckerwürfeln daneben aufbauen.
- ▶ Mit den Besucherinnen und Besuchern eine Verkostung selbst kreierter Getränke durchführen und sie mit Klebepunkten bewerten lassen.
- ▶ Verkaufsaktion: Die besten Getränke des Projekttages für Gäste herstellen und ggf. verkaufen. Werbeplakate gestalten und aufhängen. Wichtige organisatorische Fragen:
 - Was brauchen wir (z. B. Tische, Stellwand, Wechselgeld, Kasse)?
 - Wie viele Becher/Gläser werden benötigt?
 - Wie viele Getränke werden zubereitet? Wie viele und welche Zutaten werden gebraucht?
 - Was soll ein Glas/Becher kosten?
 - Wo werden die Getränke zubereitet? Wo werden die Becher/Gläser gespült?
 - Was passiert mit den Einnahmen?
 - Wann und wo sollen die Werbeplakate aufgehängt werden?



Foto: © Pixel-Shot – stock.adobe.com

Eigene Ideen





Mission: Wasser trinken

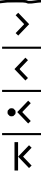
Was machen wir?

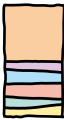
Wer kann mitmachen?

Was bringt ihr mit?

Wo treffen wir uns?

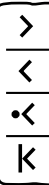
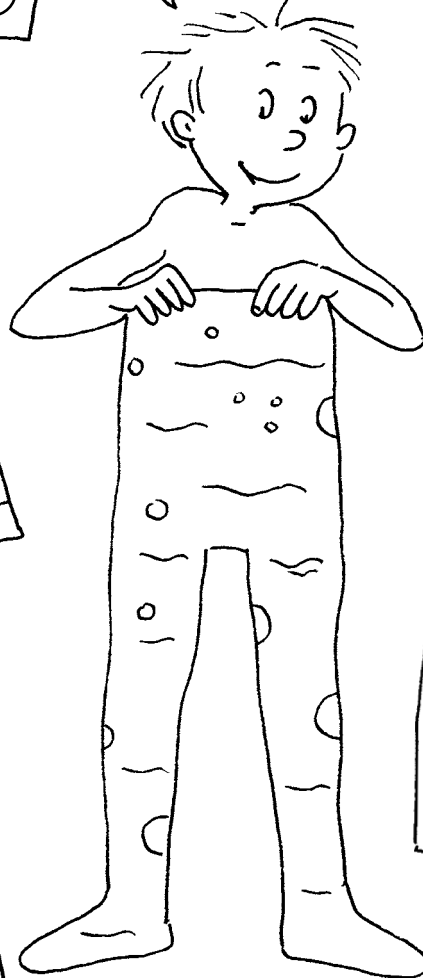
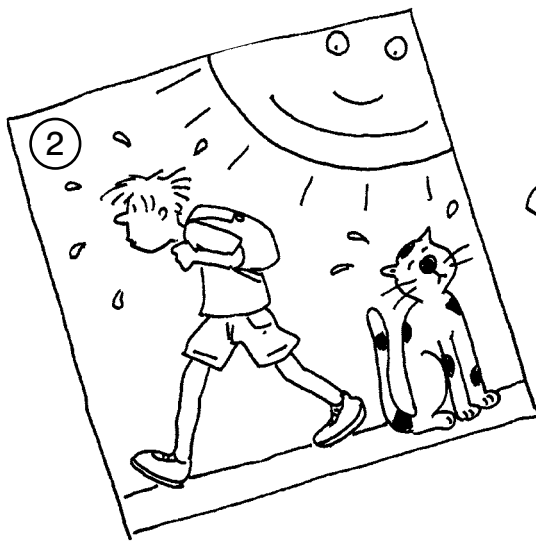
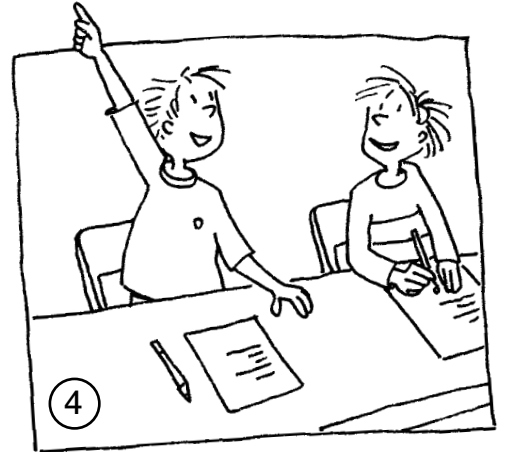
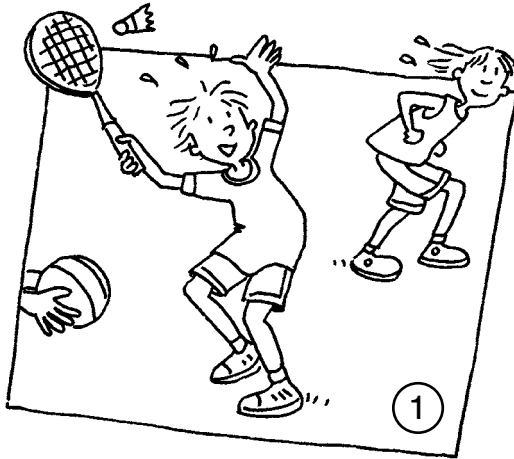
Wer leitet die Mission?





Warum ist trinken so wichtig?

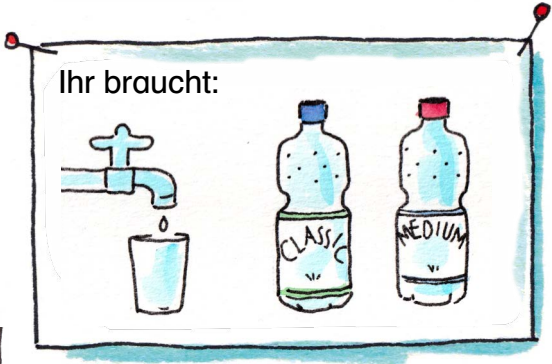
Schau dir die Bilder genau an.
Was haben sie mit Trinken zu tun?



Schmeckt jedes Wasser gleich?



- 1 Teste Wasser 1 und trage passende Wörter in die Tabelle ein.
- 2 Teste Wasser 2 genauso.
- 3 Teste Wasser 3 genauso.
- 4 Bewerte alle Wässer.
- 5 Vergleicht eure Bewertungen.



- spritzig
- hat Bläschen
- kitzelt
- kalt
- weich
- kribbelt
- erfrischend
- lauwarm
- trüb
- salzig
- fade
- klar

Wasser 1

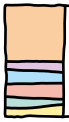
Wasser 2

Wasser 3

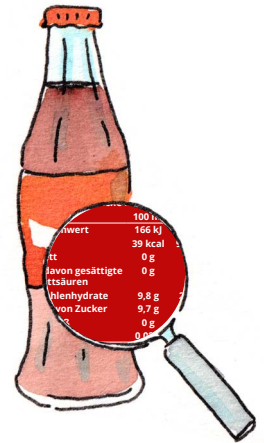


	Wasser 1	Wasser 2	Wasser 3
👁️	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
👃	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
👂	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
🖐️	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
👄	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>





Wie viel Zucker steckt in unseren Getränken?

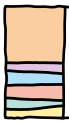
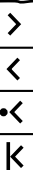


Untersucht Getränkeverpackungen.

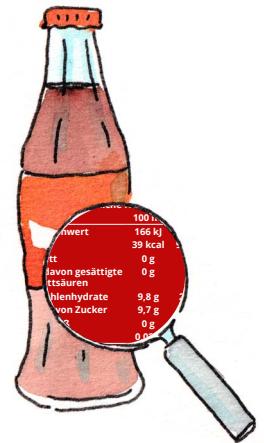
- 1 Schreibt auf, wieviel Zucker pro 100 ml Getränk enthalten ist.
- 2 Berechnet die Anzahl der Stück Würfelzucker pro 100 ml. Ein Stück Würfelzucker entspricht 3g Zucker.

Getränk	Zucker pro 100 ml	Stück Zucker pro 100 ml

Wo ist am meisten Zucker drin? Was hat euch überrascht?



Wie viel Zucker steckt in unseren Getränken?



Untersucht Getränkeverpackungen.

- 1 Schreibt auf, wieviel Zucker pro 100 ml Getränk enthalten ist.
- 2 Berechnet die Anzahl der Stück Würfelzucker pro 100 ml. Ein Stück Würfelzucker entspricht 3g Zucker.

Getränk	Zucker pro 100 ml	Stück Zucker pro 100 ml

Wo ist am meisten Zucker drin? Was hat euch überrascht?

Ist saure Limo süß?



1 Wie süß schmeckt Zitronenlimo?

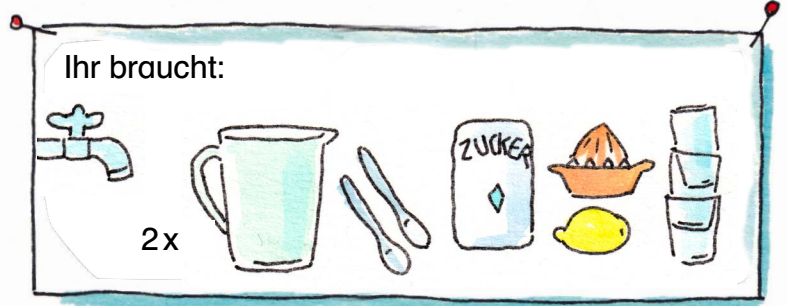
Eure Vermutung:

- sehr süß
- ein bisschen süß
- sauer

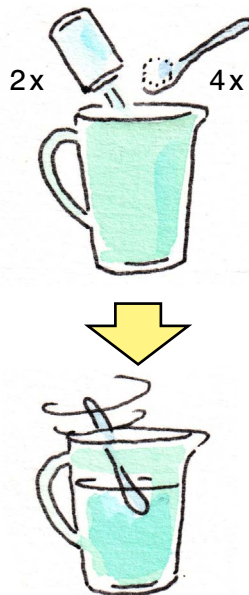
2 Führt die Versuche durch.

Gießt zunächst 2 Gläser Leitungswasser in die Kanne und gebt dann 4 EL Zucker dazu. Rührt solange bis der Zucker sich aufgelöst hat. Fügt bei Versuch 2 am Ende noch den Saft der halben Zitrone hinzu.

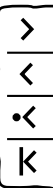
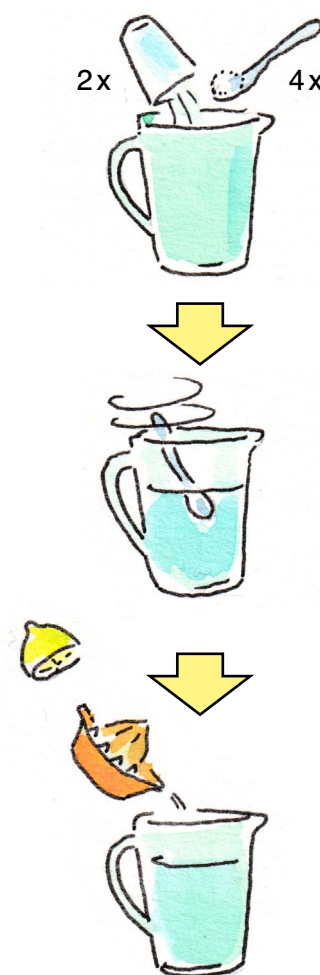
3 Probiert die beiden Getränke. Wie schmecken sie?



Versuch 1



Versuch 2



Woher kommt unser Trinkwasser?

Seht euch den Film an (9 min).
Was stimmt? Kreuzt an:

www.ardmediathek.de,
Suche: Knietsche trinkt

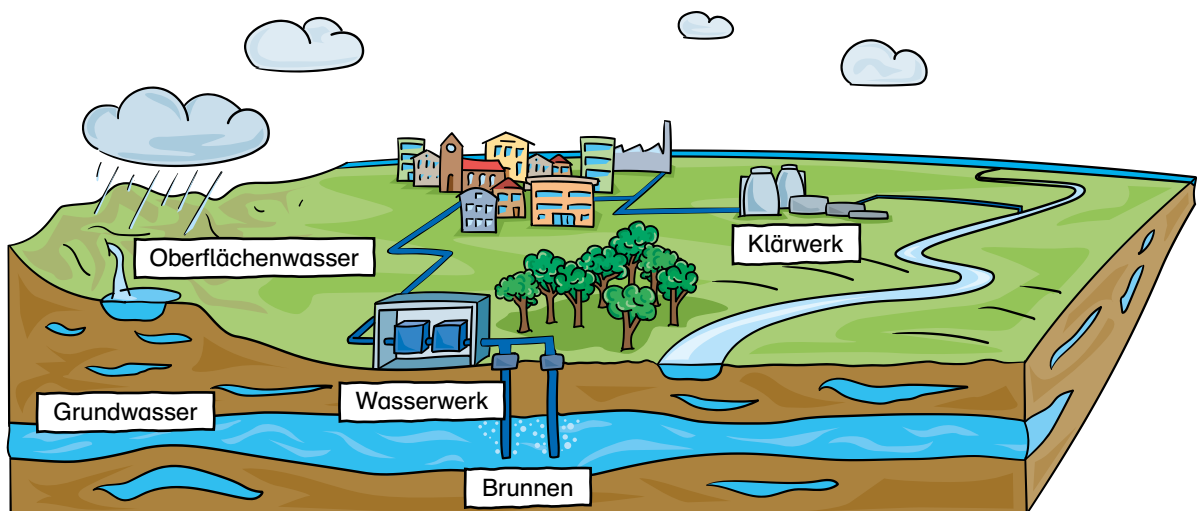


- 1** Wie viel Wasser verbraucht ein Mensch in Deutschland pro Tag?
 - 130 Liter (eine ganze Badewanne voll)
 - 10 Liter (1 großer Eimer)
 - 50 Liter (5 große Eimer)

- 2** Woher kommt unser Trinkwasser?
 - Klärwerke fangen Regenwasser auf.
 - Brunnen säubern Abwasser.
 - Wasserwerke pumpen Trinkwasser in die Leitungen.

- 3** Wie wird Wasser gefiltert?
 - mit feinen Sieben
 - mit Kies
 - mit Chlor

- 4** Warum lernen die Kinder in Jordanien so viel über Wasser?
 - Weil sie mehr Wasser verbrauchen als in anderen Ländern.
 - Weil das Wasser nicht sauber ist.
 - Weil es dort wenig regnet und Wasser knapp ist.



Woher kommt unser Mineralwasser?



Seht euch den Film an (7 min).

Was stimmt? Kreuzt an:

[www.wdrmaus.de/
filme/sachgeschichten/
kohlensaure.php5](http://www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/kohlensaure.php5)

1 Wo kommt Sprudelwasser aus dem Boden?

- in der Eifel
- am Meer
- aus dem Fluss

2 Welches Gas steckt in Mineralwasser?

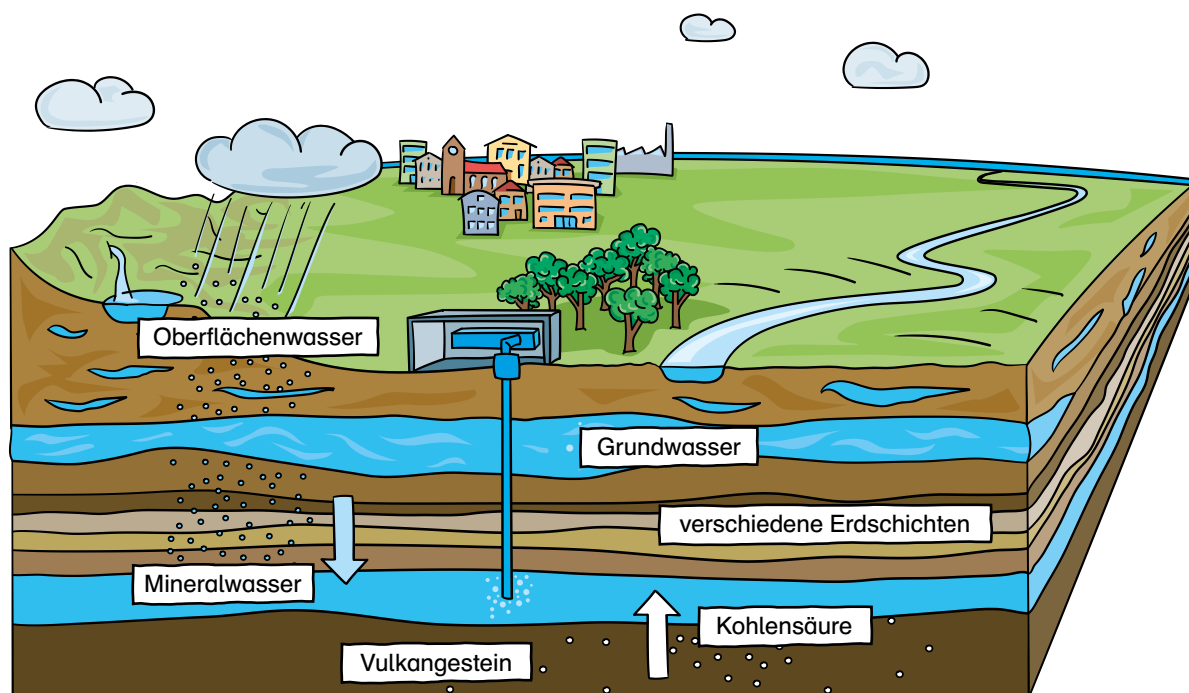
- Sauerstoff
- Kohlenstoffdioxid
- Lachgas

3 Wann verbindet sich Gas mit Wasser?

- Wenn mehr Wasser da ist als Gas.
- Wenn es warm ist.
- Wenn hoher Druck herrscht.

4 Was ist noch im Sprudelwasser enthalten?

- Farbstoff
- Mineralstoffe
- Erde



Verpackungen

sc

Trinkflaschen



- ▶ Sie haben ein langes Leben.
- ▶ Mit Leitungswasser befüllt sind sie die beste Wahl.



Mehrweg-Flaschen



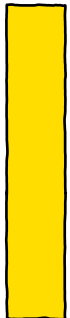
- ▶ Sie können häufig wieder befüllt werden.
- ▶ Glas ist besser als Kunststoff.
- ▶ Am besten aus deiner Region.



Getränkekartons



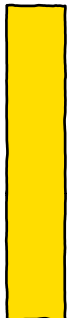
- ▶ Ihre Lebensdauer ist kurz.
- ▶ Sie bestehen aus Karton, Kunststoff und Aluminium.
- ▶ Ihr Recycling ist aufwändig.



Einweg-Flaschen



- ▶ Ihre Herstellung kostet viel Energie.
- ▶ Sie können nur einmal befüllt werden.
- ▶ Sie bestehen aus Kunststoff.



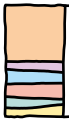
Dosen



- ▶ Sie bestehen aus Aluminium. Das belastet die Umwelt sehr.
- ▶ Ihre Lebensdauer ist kurz.
- ▶ Herstellung und Recycling kosten sehr viel Energie und Rohstoffe.



>
<
•<
K



Einen Dokumentationsfilm drehen: Trinken in der Schule

Dreht einen kurzen Film.

Zeigt, wo es in der Schule Wasser gibt und interviewt euch gegenseitig.

Station 1: Klassenzimmer

- ▶ Wann dürft ihr trinken (z.B. immer wenn ihr möchtet, wenn ihr nachfragt, bei Stillarbeit, nur in der Pause, ...)?
- ▶ Dürft ihr zum Trinken mitbringen, was ihr möchtet?
- ▶ Was wünscht ihr euch?



Station 2: Mensa

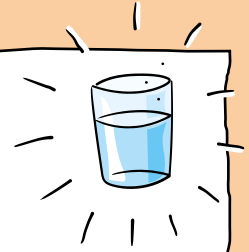
- ▶ Was gibt es in der Mensa zu trinken?
- ▶ Stehen Karaffen o. ä. mit frischem Wasser auf den Mensatischen?
- ▶ Bringt ihr eure Flaschen mit?
- ▶ Was wünscht ihr euch?



Station 3: OGS, Hort oder Nachmittagsbetreuung

- ▶ Dürft ihr auf dem Schulhof trinken?
- ▶ Wie viele Stellen gibt es in der Schule, wo ihr eure Trinkflasche auffüllen könnt?
- ▶ Was wünscht ihr euch?





Impressum

0953

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 – 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text

Annika Bilo, BLE

Redaktion

Annika Bilo, BLE

Melanie Braukmann, Bonn

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Illustrationen

siehe Arbeitsblätter

Bilder

Titelbild: © rozaivn58 – stock.adobe.com

übrige: siehe Bildrand

1. Auflage 2026

Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „**CC BY-NC-SA 4.0** – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“.

Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe oder einer anderen CC-Lizenz (s. Verweis auf der jeweiligen Seite). Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen.

Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.



Kostenloser **Download** der
fünf weiteren Missionen
im BLE-Medienservice