



SWISSMILK

Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Ernährungspyramide: Getränke

Empfehlung

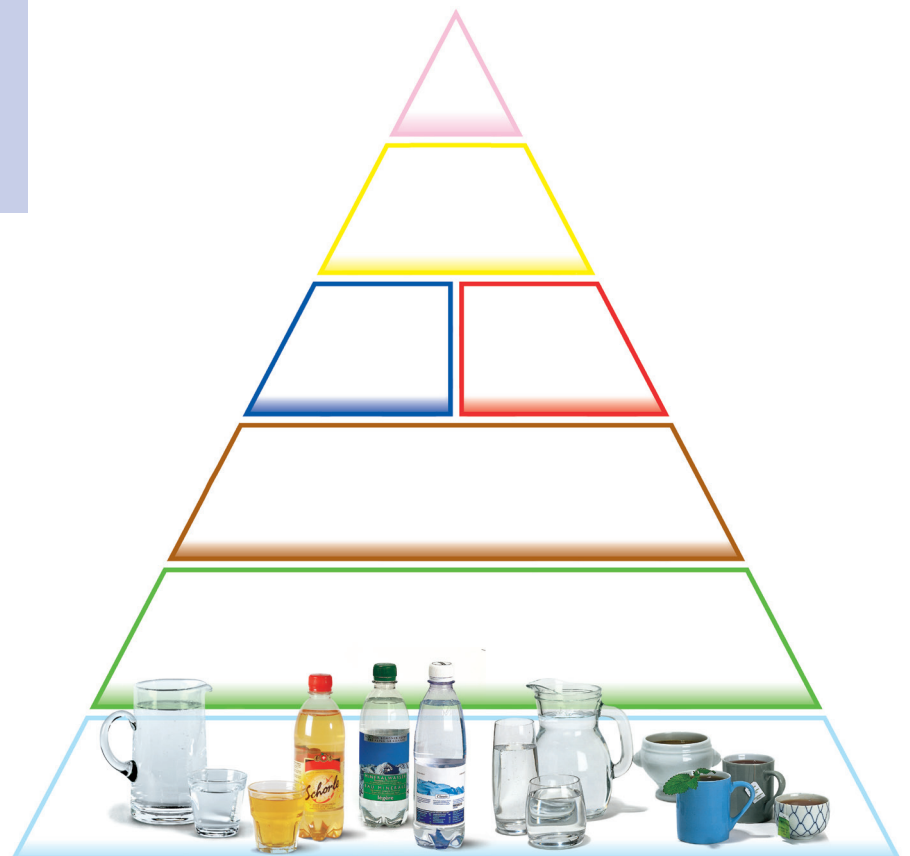
Täglich sollte man 1–2 Liter trinken. Am besten sind Wasser, Mineralwasser, ungesüsste Kräuter-, Früchte- und Blütentees sowie verdünnte Gemüse- und Obstsafts (3 Teile Wasser auf 1 Teil Saft).



Hinweis

Nicht alle Getränke eignen sich als Durstlöcher. Süssgetränke enthalten grosse Mengen an verstecktem Zucker, so enthält ein Glas Süssgetränk 5 bis 7 Würfelzucker.

Ungesüsste Getränke bilden die Pyramidenbasis. Wasser ist ein Durstlöcher. Es dient dem Körper als Transportmittel für Nährstoffe (im Blut) und Stoffwechselprodukte (in Blut, Harn, Schweiß usw.) und zur Temperaturregulation.



Die folgenden Getränke werden anderen Stufen der Ernährungspyramide zugeordnet:

- Unverdünnte Obst- und Gemüsesäfte = Obst und Gemüse (grün)
- Milch und Milchgetränke = Milch und Milchprodukte (blau)
- Limonaden, Kaffee, Schwarztee, Eistee und alkoholische Getränke = Genussprodukte (rosa)



swissmilk

Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Ernährungspyramide: Getränke

Aufgabe 1

Probiere die verschiedenen Tees. Ordne die Tees einer Sorte zu. Trage die entsprechende Nummer in die Tabelle ein. Vervollständige die letzte Spalte mit deinen persönlichen Geschmacksempfindungen. Kontrolliere, ob du die Teesorten richtig erkannt hast.

Material

7 nummerierte Teekrüge mit verschiedenen Tees
 7 Karten
 Stifte
 Gläser oder Tassen zum Degustieren

Anleitung

- 1 Fülle sieben auf dem Boden nummerierte Teekrüge mit verschiedenen Teesorten.
- 2 Beschrifte sieben gefaltete Karten mit der entsprechenden Teesortenbezeichnung.
- 3 Schreibe die Nummern der dazugehörigen Teekrüge auf die Innenseite der Karten.
- 4 Tausche die Reihenfolge der Teekrüge aus.
- 5 Probiere nun die Tees und stelle die richtigen Kärtchen dazu. Durch den Vergleich der Nummern (Boden/Innenseite Klappkärtchen) kannst du überprüfen, ob du die Teesorten richtig erkannt hast.



Nummer	Teesorte	Wie schmeckt der Tee?
	Pfefferminztee	
	Hagebuttentee	
	Früchtetee	
	Fencheltee	
	Salbeitee	
	Kamillentee	
	Obstschalente	



Aufgabe 2

Warum sind unverdünnte Limonaden und unverdünnte Säfte keine geeigneten Durstlöcher? Diskutiere diese Frage mit einem Mitschüler, einer Mitschülerin.