

👤 Arbeitsblatt „Was löscht Durst an heißen Tagen?“

Lassen Sie die Kinder mit entsprechendem Sonnenschutz (Sonnenhut und -creme) an einem heißen Tag draußen spielen. Nach dem Spielen bieten Sie den Kindern unterschiedliche Getränke an. Einige Kinder trinken warmen Apfeltee, andere Apfelschorle bei Zimmertemperatur. Eine dritte Gruppe trinkt Apfelschorle aus dem Kühlschrank. Im Anschluss diskutieren sie: Wie erfrischend war das Getränk? Wie schnell habe ich nach dem Trinken wieder geschwitzt? Hatte ich ein wohlige Gefühl im Magen oder eher nicht? War mein Durst gelöscht oder wollte ich gleich noch viel mehr trinken? Diesen Prozess wiederholen Sie zwei Mal, sodass jedes Kind nach dem Spielen jedes Getränk einmal getrunken hat. Auf dem Arbeitsblatt kreuzen die Kinder an, welches Getränk sie am besten fanden.

Erklären Sie den Kindern, dass viel trinken an heißen Tagen besonders wichtig ist. Dabei sollten die Getränke weder heiß noch eiskalt sein. Denn im Körper müssen kühle Getränke erwärmt und heiße gekühlt werden. Kalte Getränke geben unserem Körper also das falsche Signal, nämlich zusätzliche Wärme zu produzieren.

👤 Was löscht den Durst an heißen Tagen?

Material:

- warmer Apfeltee
- Apfelschorle (Zimmertemperatur)
- Apfelschorle (aus dem Kühlschrank)





Name:

Alter:

Datum:

Was löscht den Durst an heißen Tagen?

