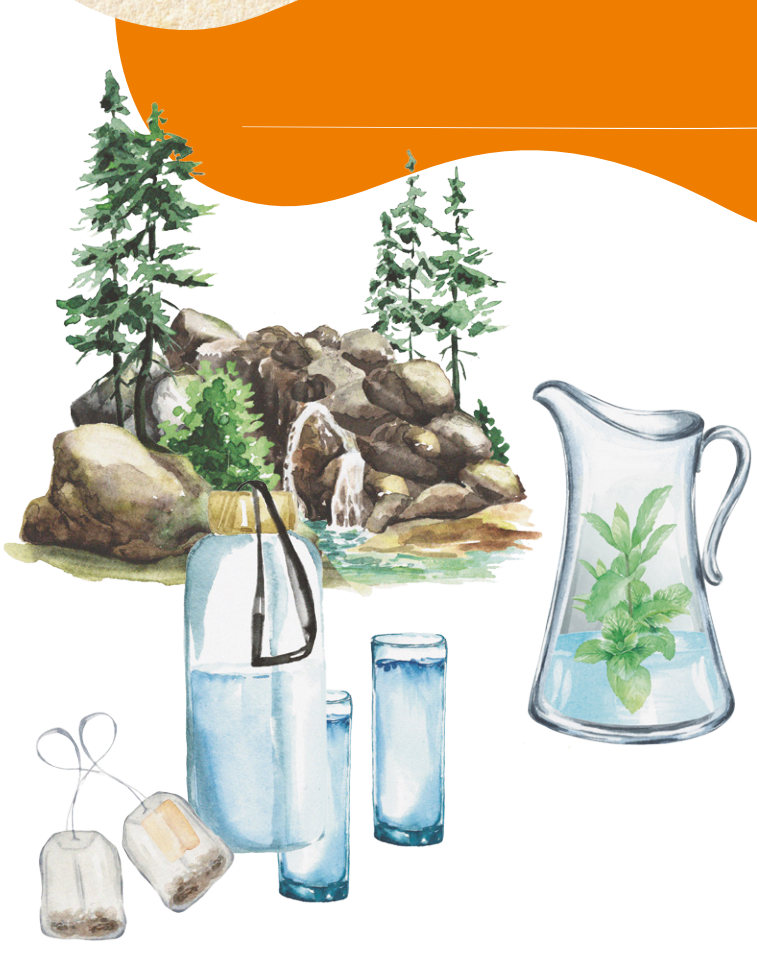
«Ich bin ein Food Champion.»

Auf der Suche nach der magischen Quelle

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler



Die magische Quelle

Trinken ist gesund

Das ist Familie Mustermann. In der Tabelle siehst du, wie viel jede Person über den Tag verteilt ungefähr trinken sollte. Ein Glas entspricht dabei 2 dl Wasser.

	Mutter, 36 Jahre alt	
	Vater, 38 Jahre alt	
	Fränzi, 5 Jahre alt	
	Fritz, 10 Jahre alt	
	Oma, 73 Jahre alt	
	Baby Fred, 1 Jahr alt	

→ Erstelle eine Tabelle für deine eigene Familie.

→ Schreibe dazu alle Namen in je ein leeres Feld und schätze, wie viel jede Person trinken sollte. Male dazu die entsprechende Anzahl Gläser in der Tabelle aus.

→ Wie viele Gläser Wasser trinken alle zusammen?

_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	

Meine Familie trinkt täglich ca. _____ Gläser Wasser.

Wasser, Wasser, Wasser

Wo auf der Welt befindet sich am meisten Wasser?

→ Ordne die Gewässer in die richtige Reihenfolge. Beginne mit dem grössten Wasserspeicher.

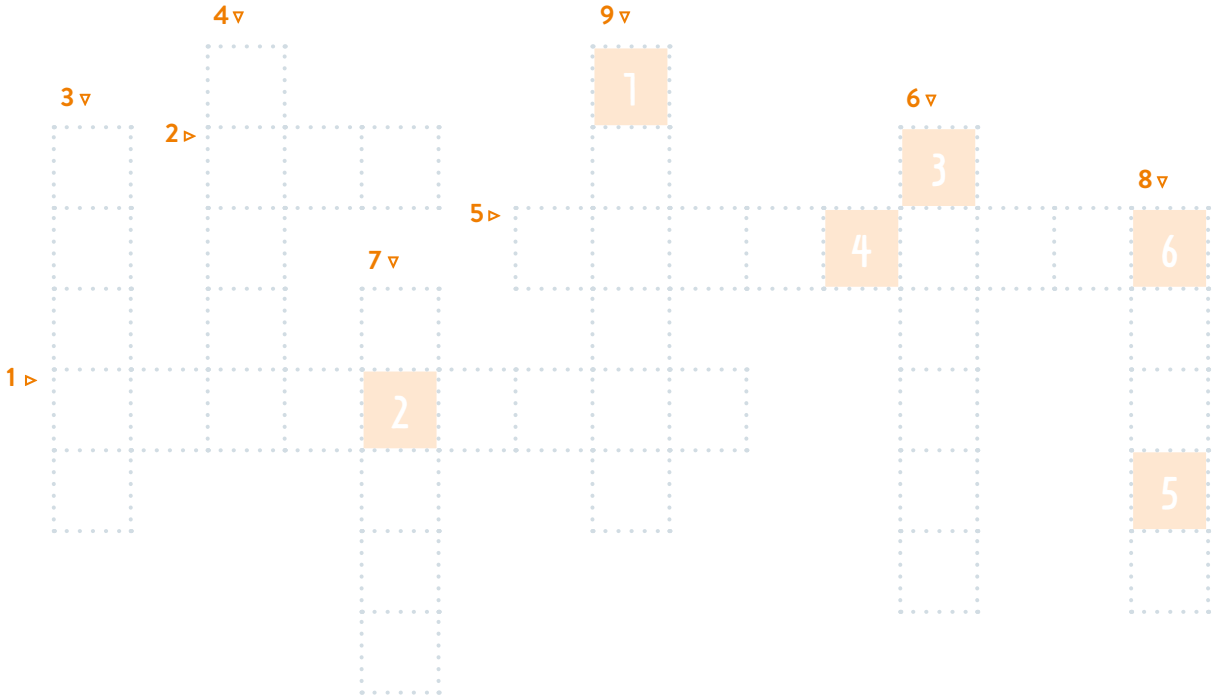
A	Seen	_____
B	Grundwasser (unter der Erde)	_____
C	Gletscher/Eiskappen (Nord- und Südpol)	_____
D	Ozeane	_____
E	Flüsse	_____

Verwandlungskünstler

Du weisst bestimmt, dass Wasser in verschiedenen Arten auf der Erde vorkommt. Es gibt Salzwasser, Süsswasser, Trinkwasser …

Weisst du auch, dass Wasser in ganz unterschiedlichen Formen auftritt?

→ Versuche das Kreuzworträtsel mit untenstehenden Begriffen zu lösen:



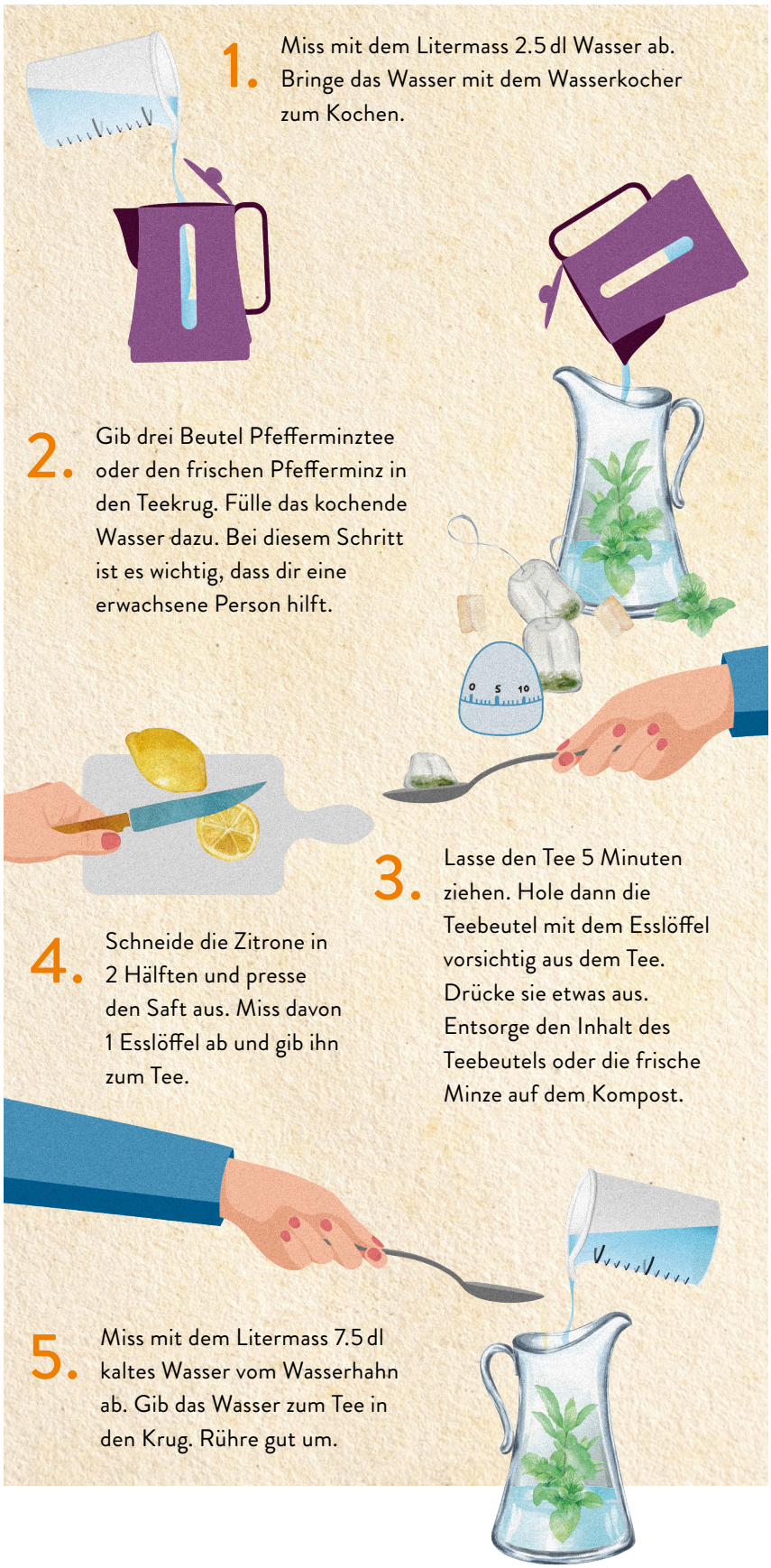
1	2	3	4	5	6

1. ewiges Eis am Nord- und Südpol
2. gefrorene Form von Wasser
3. gasförmige Form von Wasser, wenn es ganz heiss wird
4. ganz kleine, kühle Wassertropfen in der Luft
5. Eis, das durch Schneeschmelze und Wiedergefrieren entsteht
6. winzige Eiskristalle, die aus der Luft zu Boden fallen
7. grosse, gefrorene Regentropfen
8. flüssige Form von Niederschlag
9. Ansammlung von kondensiertem Wasser

Pfefferminz-Eistee

Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Wasser
- 3 Beutel Pfefferminztee oder eine Handvoll frische Minzenstängel
- 1 Bio-Zitrone



1. Miss mit dem Litermass 2.5 dl Wasser ab. Bringe das Wasser mit dem Wasserkocher zum Kochen.

2. Gib drei Beutel Pfefferminztee oder den frischen Pfefferminz in den Teekrug. Fülle das kochende Wasser dazu. Bei diesem Schritt ist es wichtig, dass dir eine erwachsene Person hilft.

3. Lasse den Tee 5 Minuten ziehen. Hole dann die Teebeutel mit dem Esslöffel vorsichtig aus dem Tee. Drücke sie etwas aus. Entsorge den Inhalt des Teebeutels oder die frische Minze auf dem Kompost.

4. Schneide die Zitrone in 2 Hälften und presse den Saft aus. Miss davon 1 Esslöffel ab und gib ihn zum Tee.

5. Miss mit dem Litermass 7.5 dl kaltes Wasser vom Wasserhahn ab. Gib das Wasser zum Tee in den Krug. Rühre gut um.

Orange-Zimt-Wasser (Winter/Frühling)

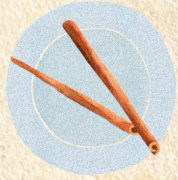
Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Wasser
- 1 Bio-Orange
- 1 Zimtstange

1. Miss mit dem Litermass 1 Liter Wasser ab. Giesse das Wasser in den Teekrug.

2. Wasche die Orange und halbiere sie mitsamt der Schale. Lege die Orangenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Schneidebrett. Halbiere sie nun noch einmal. Nun hast du 4 Teile.

3. Schneide die Orangenschnitze quer in möglichst dünne Scheiben. Gib sie in den Teekrug.



4. Brich die Zimtstange in zwei Teile. Gib sie in den Teekrug. Lass das Aromawasser ca. 30 Minuten ziehen.

Gurken-Zitronen-Wasser (Sommer/Herbst)

Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Wasser
- ½ Gurke
- ½ Bio-Zitrone

1. Miss mit dem Litermass 1 Liter Wasser ab. Giesse das Wasser in den Teekrug.

2. Wasche die Gurke und die Zitrone. Halbiere die Gurke der Länge nach. Schneide die Gurkenhälften in dünne Scheiben. Gib sie zum Wasser in den Teekrug.

3. Nimm die ½ Zitrone und lege sie mit der Schnittfläche nach unten auf das Schneidebrett. Halbiere sie nun noch einmal. Die Hälften halbierst du noch einmal. Nun hast du 4 halbe Schnitze.

4. Schneide die Zitronenschnitze mit der Schale quer in dünne Scheiben. Gib sie zum Wasser in den Teekrug. Lass das Aromawasser ca. 30 Minuten ziehen.