



Trinken mit Spaß – Wasser marsch! **– Aufbau, Ablauf, Materialbedarf –**

- **Wer trinkt alles Wasser? Welche Funktionen erfüllt das kühle Nass im Körper und wie sollte ein selbstgemixter Durstlöscher aussehen?**

Die vielschichtige Welt des Wassers erkunden und seine Bedeutung als Getränk Nr. 1 erfahren – das unterstützt der Parcours „Wasser marsch!“.

Das Aktionsmaterial besteht aus fünf kleinen Modulen, die nach Bedarf zusammengestellt und mit einer KiTa-Gruppe durchgeführt werden können: Bei diesen verschiedenen Einheiten lernen die Kinder wie unterschiedlich Wasser sein kann. Empfohlene Trinkmengen werden veranschaulicht und mit Spaß sowie Kreativität darf ein Lieblingsgetränk aus bereitgestellten Zutaten gemischt werden.

Eckdaten:

Methode: einzelne Module spielerisch erleben

Alter: ab ca. 5 Jahren

Teilnehmerzahl: betreute Kleingruppe

Zeitbedarf: ca. 30 bis 45 Min.

Material: Für die Module sind verschiedene Dinge vorzubereiten: u. a. Getränke einkaufen, Becher für Kostproben bereitstellen etc.

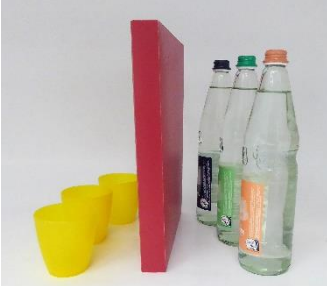
(wie in der Anleitung beschrieben)

Platzbedarf: Raum mit Stuhlkreis mit Tischen für die einzelnen Module




Modul Nr. 1: Wer trinkt Wasser?	Thema	Ziel	Aufgabenstellung für die Kinder	Methode	Hinweise zur Durchführung
	Vieles auf der Welt braucht Wasser zum Überleben; nicht nur Menschen müssen trinken.	Kinder sind auf das Thema Wasser eingestimmt und erkennen, dass alle Lebewesen ein Bedürfnis haben, zu trinken.	Entscheide, ob die Dinge/Lebewesen auf den Bildern Wasser trinken müssen.	Verschiedene Motivkarten werden hochgehalten und die Kinder müssen einschätzen, ob das abgebildete Tier/der Gegenstand Wasser trinkt oder nicht.	Kinder entscheiden lassen, wer alles Wasser trinkt. Darüber ins Gespräch kommen, was die Kinder trinken und zum Thema Wasser überleiten.
	Material			Aufbau	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Große Bildkarten (s. Datei_Bilder_Modul1) <p>Von der KiTa vorzubereiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bildvorlagen der Verbraucherzentrale ausdrucken und ggf. laminieren oder eigene Bilder verwenden. 	 <p>© E. Hose /</p>		VZN		




Modul Nr. 2: Wasser kann was	Thema	Ziel	Aufgabenstellung für die Kinder	Methode	Hinweise zur Durchführung
	Wasser gibt es mit Kohlensäure oder ohne. Wenn Kinder Wasser langweilig finden und andere Getränke bevorzugen, kann Abwechslung oder das Neuentdecken eine Abhilfe bieten. Bewusst das „Kribbeln“ auf der Zunge zu spüren, gibt einen neuen Reiz.	Kinder kennen bzw. erkennen verschiedene Arten von Wasser.	Beschreibe, was du aus den unterschiedlichen Bechern getrunken hast.	Jedes Kind probiert Wasser mit unterschiedlichem Kohlensäuregrad. Es soll beschreiben, worin die Unterschiede liegen und entscheiden, welches Wasser ihm am besten schmeckt.	Wenn die Kinder es wollen, können die Augen noch mit einem Tuch o. ä. verbunden werden.
	Material			Aufbau	
Von der KiTa vorzubereiten: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Flaschen mit Wasser (mit Kohlensäure / medium / ohne Kohlensäure bzw. Leitungswasser) ➤ Trinkbecher (3 / Kind) ➤ Evtl. Pappe oder ähnliche Abtrennung hinter die man die verschiedenen Flaschen stellt (s. Aufbau) ➤ Evtl. Tuch zum Verbinden der Augen 					

© E. Hose / VZN



Modul Nr. 3: Heiß und kalt	Thema	Ziel	Aufgabenstellung für die Kinder	Methode	Hinweise zur Durchführung
	Getränke schmecken unterschiedlich je nach Temperatur. Softdrinks schmecken nur kalt, Tee wird oft warm getrunken. Doch je nach Vorliebe mag man eher die eine oder andere Form. Die Kinder sollen erkennen, was ihnen am besten schmeckt, und vielleicht mundet der sonst nicht akzeptierte Tee kalt gleich viel besser.	Kinder nehmen den unterschiedlichen Geschmack bei verschieden temperierten Getränken wahr.	Beschreibe, was du aus den unterschiedlichen Bechern getrunken hast.	Jedes Kind probiert einen häufig in der Kita angebotenen Tee in warmem, lauwarmem und kaltem Zustand. Es soll die Unterschiede erkennen und ggf. erklären sowie seine Lieblingsvariante benennen.	Wenn die Kinder es wollen, können die Augen verbunden werden; dafür dann noch ein Tuch mitbringen.
	Material			Aufbau	
Von der KiTa vorzubereiten: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Warmer, lauwarmer und kalter Tee derselben Sorte ➤ Trinkbecher (3 / Kind) ➤ Evtl. Tuch zum Verbinden der Augen 			 <p style="text-align: right; font-size: small;">© E. Hose / VZN</p>		



<p>Modul Nr. 4:</p> <p>Die Menge macht's</p>	<p>Thema</p>	<p>Ziel</p>	<p>Aufgabenstellung für die Kinder</p>	<p>Methode</p>	<p>Hinweise zur Durchführung</p>
	<p>Am Abend weiß man gar nicht mehr, ob und wie viel man getrunken hat. In dieser Übung soll mit Hilfe von Fragen nachgeschaut werden, wie viel es wirklich war und wie viel es sein sollte. Außerdem bekommt das Kind ein Gefühl, wie viel Anteil ein Becher am gesamten Flüssigkeitsbedarf hat.</p>	<p>Kinder entwickeln ein Gefühl für Trinkmengen.</p>	<p>Schütte so viele Becher Wasser in ein großes Gefäß, wie du am Tag trinkst.</p>	<p>Jedes Kind soll mithilfe eines Bechers in üblicher Größe durch einen Trichter so viel Wasser in ein Gefäß gießen, wie es am Tag trinkt. Ggf. kann auch nachgeschüttet werden („So viel möchte dein Körper“).</p>	<p>Lappen und Eimer bereitstellen wegen möglicher Kleckergefahr.</p> <p>[Anmerkung: KiTa-Kinder sollten pro Tag sechs Gläser á circa 150 ml trinken.]</p>
	<p>Material</p>			<p>Aufbau</p>	
	<p>Von der KiTa vorzubereiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Großes Gefäß (evtl. in Menschenform) ➤ Trichter (idealerweise in Mundform) ➤ 2-3 Trinkbecher ➤ Eimer oder Wanne mit Wasser (als Schöpfreservoir) 			 <p>© E. Hose / VZN</p>	



Modul Nr. 5: Zaubertrank	Thema	Ziel	Aufgabenstellung für die Kinder	Methode	Hinweise zur Durchführung
	Lieber Tee oder Wasser, lieber Melone oder Kirsche? Jeder hat seinen eigenen Geschmack und auch der schwankt von Tag zu Tag. Damit man jedoch regelmäßig und gerne zum Glas greift, muss auch das Richtige drin sein. Deshalb sollen die Kinder selber ein Gefühl für ein Lieblingsgetränk entwickeln und dies ausprobieren.	Die Kinder kreieren nach eigenen Vorstellungen mithilfe bereitgestellter Zutaten ein Getränk.	Mische dir dein Lieblingsgetränk aus den vorhandenen Zutaten.	Jedes Kind mischt sich (ggf. mit Hilfe) aus den angebotenen Wasser- und Teesorten sowie frischem Obst, Kräutern und evtl. Gurke (evtl. WENIG Fruchtsaft) sein persönliches Lieblingsgetränk und dekoriert vielleicht sogar den Trinkbecher.	Weitere Beschäftigungsmöglichkeiten: Ein Trink-Barometer Vorlage (pdf) oder Schirmchen basteln, Deko an den Rand stecken, Untersetzer bzw. Tischsets bemalen, Lieblingsgetränk malen etc. Lappen und Eimer bereitstellen wegen möglicher Kleckergefahr.
	Material			Aufbau	
Von der KiTa vorzubereiten: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Große Krüge mit Trink- und Mineralwasser ➤ Trinkbecher (1 / Kind) ➤ Verschiedene Teesorten ➤ Evtl. Fruchtsaft in kleinen Bechern ➤ Früchte, Obststücke, Kräuter ➤ Brettchen, Messer, Melonenkugelausstecher ➤ Evtl. Dekomaterial, bspw. Strohhalme ➤ Bastelvorlage Datei Trink-Barometer 	 <p style="text-align: right; font-size: small;">© E. Hose / VZN</p>				

Weiterführende pädagogische Tipps sowie Ergänzungen:

- Reichen Sie zu jeder Mahlzeit Getränke - so werden die Kinder automatisch daran erinnert.
- Lassen Sie die Kinder Pflanzen gießen - so können sie ein Gefühl dafür bekommen, dass regelmäßige Wasserzufuhr wichtig ist.
- Kleine Schätzspiele wie „Wer trinkt wie viel (bspw. Kamel, Elefant...)?“ vermitteln auf lockere Art Wissen.
- Eiswürfel sind attraktiv! Noch interessanter werden sie, wenn man Früchte, Kräuter oder etwas Saft einfriert und diese ins Getränk gibt.
- Getränke aus dem eigenen Trinkbecher schmecken nochmal so gut, wenn er selbst gestaltet ist. Also: Becher oder Trinkflaschen bemalen, bekleben oder dekorieren, wie es das Kind gern möchte. Es empfiehlt sich auch ein Symbol, das für das Trinken steht (wie z. B. der Wassertropfen), darauf auftauchen zu lassen - so besteht immer eine direkte Verbindung zum Thema.
- Wie wäre es mit einem „Getränke-KIM“? Jedes Kind darf sein Lieblingsgetränk auch einmal für alle anderen Kinder mischen und probieren lassen.



© E. Hose / VZN

Auswahl weitere Informationen:

- Verbraucherzentrale Nds. e. V.: kostenfreie Eltern-Info „Trinken mit Spaß – Wasser marsch“ <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/sites/default/files/medien/140/dokumente/elterninformation-trinken-macht-spas.pdf>
- Broschüre der Verbraucherzentralen: „Bärenstarke Kinderkost“ und „Gesunde Ernährung von Anfang an“ (erhältlich in der nächstgelegenen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale Nds. e. V. oder über den Onlineshop: <https://ratgeber.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/docs/154371/ernaehrung.aspx>)
- Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung NRW: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/essen-und-trinken-im-kitaalltag-22567> bzw. Infopost_Familiertisch_einfach gut & lecker_Fit durch Trinken, https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2018-07/2018_06_Infopost.pdf
- Broschüre „Wasser - Trinkwasser, Natürliches Mineralwasser, Quell- und Tafelwasser“, bestellbar über das Bundesamt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE): <https://ble-medienservice.de/1598/Wasser-Trinkwasser-Natuerliches-Mineralwasser-Quell-und-Tafelwasser>
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): <https://www.bzfe.de/inhalt/wasser-651.html>
- Stiftung Warentest: www.test.de mit Testergebnissen bzw. weiterführenden Informationen zum Stichwort_Mineralwasser, (Kräuter-)Tee
- Ökotest: www.oekotest.de mit Testergebnissen bzw. weiterführenden Informationen zum Stichwort Kräutertee, Mineralwasser, Babytee, Rooibostee,
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Fragen und Antworten zu Pyrrolizidinalkaloiden in Lebensmitteln, unter: <https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-pyrrolizidinalkaloiden-in-lebensmitteln.pdf>
- Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn): <http://www.kern.bayern.de/wissenstransfer/11186/index.php>
- Nds. Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES): <http://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getraenke/>