

KLAROs Tipp

Wasser ist der beste Durstlöscher!



Kinderleichte Rezepte zum Nachmachen

Gurken-Power

Zutaten:

1/3 Bio-Gurke
1 Bio-Zitrone
Minzblätter
1 Liter Wasser

Zubereitung:

- Wasche die Zitrone und die Gurke gut ab.
- Schneide die Gurke in dünne Streifen und die Zitrone in dünne Scheiben.
- Gib beides zusammen mit Wasser und den Minzblättern in eine große Karaffe.
- Lass das Gurkenwasser für 1 Stunde im Kühlschrank ziehen.



Apfel-Zimt-Wasser

Zutaten:

1 Liter Wasser
1/2 süßer Bio-Apfel
1/2 Stange Zimt

Zubereitung:

- Den Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zimtstange halbieren.
- Apfelscheiben und Zimt in eine Karaffe geben.
- Mit 1 Liter Wasser auffüllen.
- Im Kühlschrank ziehen lassen.
- Eiswürfel dazu und genießen.



Zitronen - Granatapfel- Limonade

Zutaten:

1 Granatapfel
1 Bio-Zitrone
1 Liter Wasser
Minzblätter
Eiswürfel

Zubereitung:

- Halbiere den Granatapfel und presse ihn aus. Lege die übrigen Kerne zur Seite.
- wasche und Halbiere die Zitrone. Schneide ein Hälfte in Scheiben. Presse die andere Hälfte aus.
- Gebe Granatapfel- und Zitronensaft mit Wasser, Granatapfelkernen, Zitronenscheiben und Minze in eine Karaffe.
- Genieße deine Limonade eiskalt mit Eiswürfeln



Orangen-Zitronen-Eistee

Zutaten:

1 Liter Wasser
2 Beutel Kräutertee
1 Bio Orange
1 Bio Zitrone
½ Bio Limette
Eiswürfel

Zubereitung:

- Den Tee nach Anleitung kochen und anschließend abkühlen lassen.
- Die gewaschene Limette halbieren und mit einer Zitronenpresse entsaften.
- Die gewaschene Orange und Zitrone jeweils in dünne Scheiben schneiden.
- Alle Zutaten zu dem gekühlten Tee geben.
- Eiswürfel dazu und den Frische-Kick genießen.



Pfirsich-Eistee

Zutaten:

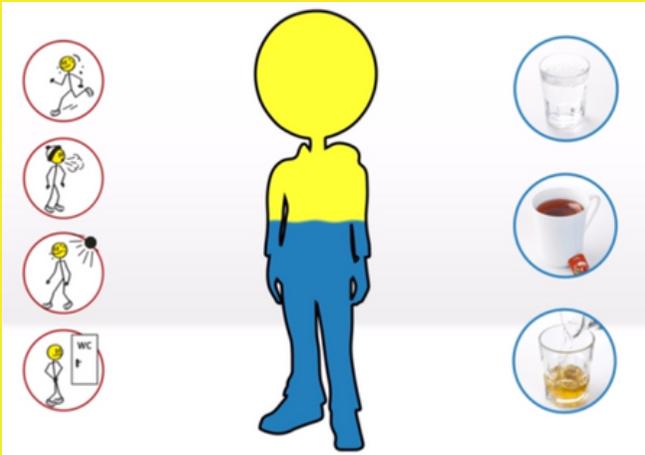
1 Liter Wasser
4 Teebeutel Pfirsichtee
1 Bio Zitrone
2 Bio Pfirsiche
Mintblätter
Eiswürfel

Zubereitung:

- Den Tee nach Anleitung kochen und anschließend abkühlen lassen.
- Die gewaschene Zitrone halbieren und mit einer Zitronenpresse entsaften.
- Die gewaschenen Pfirsiche in dünne Scheiben schneiden.
- Alle Zutaten zu dem gekühlten Tee geben.
- Eiswürfel dazu und genießen.



Wasser - das beste Getränk



Pro Tag verliert unser Körper rund einen Liter Flüssigkeit – keinen Saft, keine Milch, keine Limonade sondern Wasser. Deshalb ist Wasser der beste Durstlöscher um diesen Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen.

Wer ausreichend trinkt, kommt fit und konzentriert durch den Tag.

**Gesund, preiswert und nachhaltig:
Wasser ist die erste Wahl.**

Es gibt viele gute Gründe, Wasser zu trinken:

- Wasser ist sehr preiswert.
- Leitungswasser ist in Deutschland so gut wie immer verfügbar.
- Die Qualität von Leitungswasser wird in Deutschland streng überwacht und ist hervorragend.
- Wasser trinken schont das Klima und die Umwelt – vor allem Leitungswasser trinken.

Wasser trinken ist gesund! Kein Zucker, keine Zusatzstoffe - das schont auch die Zähne.



In der Nährwert-Kennzeichnung Nutriscore fällt Wasser als einziges Getränk in die beste Kategorie: das dunkelgrüne A.

Klasse2000[®]
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Klasse2000 ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung für Grund- und Förderschulen.

Es begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4. Lehrkräfte und geschulte Gesundheitsförder:innen gestalten pro Schuljahr ca. 15 Unterrichtseinheiten zu zentralen Gesundheits- und Lebenskompetenzen:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & Nein sagen, z. B. zu Alkohol und Tabak

Kinder lernen das 1x1 des gesunden Lebens, damit sie stark und gesund aufwachsen.

Frühzeitig und kontinuierlich - so ist Prävention wirksam.