

Wasserschule

Thema:

„Ich werde zum Wasserexperten/in -
Wasser marsch! Ich kenne mich aus!“

1 UE Gesundere Ernährung – gesünderes Klima zum Thema Wasserverbrauch

1 UE Experiment Aggregatzustände sichtbar machen

1 UE Rezept Vorlage für „Wassermelonen-Gurken-Pfefferminzwasser“

Übersicht

Elterninformationsbrief

01 | Gesundere Ernährung – gesünderes Klima

02 | Aggregatzustände sichtbar machen.

03 | Wassermelonen-Gurken-Pfefferminz-Wasser

04 | Ergänzungen

- Tages- oder Wochentrinkpässe
- Wasserkreislauf

**Gesund
Aufwachsen**
in Vorarlberg

Material für den Unterricht:

- Blaue Mappe (Schnellhefter) für die Sammlung der Unterrichtsmaterialien
- eigene Trinkflasche

Anleitung: Die Mappe kann von den Kindern individuell gestaltet werden und soll die Kinder durch die 4 Jahre VS begleiten. In der Mappe werden die Unterlagen gesammelt.

Abschluss Wasserexperte/in:

Am Ende der Volksschule könnte ein Abschluss für die Wasserexperten stattfinden.

Mögliche Ausflugsziele:

- Trinkwassertag jährlich im Juni mit regionalen Wasserversorgungsunternehmen,
- Wandertag Rappenlochschlucht,
- Dornbirn Staufensee,
- Schifffahrt,
- Inatura,
- Minigolf am See,
- Stockbrot grillen an der Ache.

2. Auflage, September 2022

Liebe Eltern!

Das beste Getränk für unsere Schüler ist Wasser. Daher nimmt unsere Schule am Projekt „Wasserschule“ teil.

Bitte beachten Sie:

- Die Schüler bringen nun keine Getränke mehr in die Schule mit!
- Wir trinken gemeinsam Wasser.
- Ihr Kind hat in der Schule eine eigene Trinkflasche oder einen eigenen Trinkbecher.
- Wir erinnern die Schüler daran genug zu trinken.

Wasser trinken ist uns wichtig!

- Wer zu wenig trinkt, wird müde und bekommt leicht Kopfschmerzen.
- Wer genug trinkt, kann besser denken und konzentriert mitarbeiten.
- Wasser trinken schützt vor Karies und Übergewicht.
- Wasser aus der Leitung spart Plastikmüll.
- Wasser trinken unterstützt eine nachhaltige Lebensweise.
- Wasser löscht den Durst am besten und wenn Ihr Kind auf den Geschmack gekommen ist, wird es immer gerne Wasser trinken.
- Wir haben in Vorarlberg ein besonders gutes, sauberes Wasser.

Bitte unterstützen Sie unser Vorhaben und geben Sie Ihrem Kind kein Getränk in die Schule mit!

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Direktion

Weitere Informationen unter:
www.XXXXXXX.at

Das Projekt „**Wasserschulen**“ wird ermöglicht durch



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich



Gefördert aus Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg



Gesund
Aufwachsen
in Vorarlberg

01

Gesündere Ernährung - gesünderes Klima

Hintergrund

Lange Zeit stritten sich die Experten über Existenz und Ausmaß des Klimawandels. Inzwischen herrscht weitgehend Einigkeit darüber, dass sich die Erde aufheizt und dass der Mensch durch den Ausstoß vor allem von Kohlendioxid dazu entscheidend beiträgt. Jedoch sind genaue Vorhersagen, wie sich das Klima weltweit verändern wird, schwierig. Klar ist, dass es große regionale Unterschiede gibt und geben wird.

Treibhausgase wie CO₂ werden über die Industrieproduktion, Heizungen, den Verkehr und in anderen Bereichen produziert. 20 bis 25 % der Treibhausgase in Europa entstehen durch die Produktion unserer Ernährung. Dabei haben pflanzliche Produkte einen Anteil von 32 % und die tierischen Produkte einen Anteil von 68 % - laut WWF. Der Österreichische Ernährungsbericht aus dem Jahr 2017 zeigt, dass in Österreich verglichen mit den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften für eine gesundheitsförderliche Ernährung zu viel Fleisch und Fleischwaren konsumiert werden.

Dabei geht es nicht darum, tierische Produkte grundsätzlich aus dem Speiseplan zu verbannen, sondern einen reduzierten Verbrauch anzustreben, der auch noch der Gesundheit der Bevölkerung zugutekommt. Laut WWF könnten bei einer Umstellung unserer Ernährung auf die Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung 22 % der Treibhausgase, die aus der Produktion unserer Ernährung stammen, verringert werden.

Unsere tägliche Ernährung hat also Einfluss auf große Zusammenhänge wie den Klimawandel. Jeder kann seinen Teil dazu beitragen, etwas zu verbessern.

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- sensibilisiert werden für den Zusammenhang Essen und Klima
- ihr Essverhalten hinterfragen aufgrund der Klimarelevanten Fakten
- Möglichkeiten kennenlernen, wie sie ihr Verhalten klimarelevant ändern können
- Die Bedeutung des Treibhausgaseffekts auf das Klima kennen lernen

Besondere Hinweise

Ein gewisser Anteil der Klimaänderungen, die auf den erhöhten CO₂ Ausstoß zurückgeführt werden, kann mit einem geänderten Ernährungsverhalten beeinflusst werden. Nicht in jeder Familie ist dies ein Thema oder hat eine entsprechende Wichtigkeit bei den täglichen Entscheidungen. Kinder haben einen Einfluss auf das Einkaufsverhalten der Eltern, grundsätzlich aber nicht die Hauptentscheidung was, wie und wie viel eingekauft wird. Das kann zu Konflikten in den Familien führen, dessen sich die Lehrperson bewusst sein sollte.

Zusatzinfo

Es gibt verschiedene Berechnungen: CO₂ Ausstoß, Flächenverbrauch, Wasserverbrauch pro Kilogramm erzeugtes Lebensmittel. Die Gesamtaussage ist die gleiche, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsweise klima- und ressourcenschonender ist.

Material Durchführungsdauer | UE (= 50 Minuten)

- Flipchart, Stifte
- AB 1: WWF Studie Flächenverbrauch:
Aktuelle Ernährung – Gesunde Ernährung
- AB 2: Wasserverbrauch
- AB 3: Wie hoch ist der Wasserverbrauch der folgenden Speisen?
- AB 3 Lösung für die Lehrkraft:
Wie hoch ist der Wasserverbrauch der folgenden Speisen?
- Video: Klimafreundliche Ernährung
<https://www.youtube.com/watch?v=Yfevc6hRuoE> oder auf
https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos
- Unsere Ernährung als Schlüssel zum Umweltschutz
<https://www.youtube.com/watch?v=xNNHqyvZS8g>

Vorbereitung

- Flipchart, Stifte
- AB 1: Der Wasserverbrauch von verschiedenen Speisen
- Aktuelle Ernährung – Gesunde Ernährung
- AB 2: Meine Klimatipps
- Videos s. oben

Ablauf

Einstieg:

Erklären, wie CO₂ entsteht: Woran denkt ihr beim Stichwort Treibhauseffekt und Klimawandel. Zu erwartende Wörter sind: Treibhaus / Gewächshaus, Pflanzen ziehen, Obst, Gemüse wachsen lassen, Wärme, Feuchtigkeit, Glas, Verschmutzung, Gas, Ozonschicht, ... Die Antworten werden auf einem Flipchart gesammelt. Auch in der Produktion unserer Nahrung entsteht Kohlendioxid: in der landwirtschaftlichen Produktion entstehen Abgase (Traktoren), Ausscheidungen der Tiere, Transport der Ware ins Geschäft, nach Hause.

Aktivität:

Die Lehrkraft fragt nach dem Fleischkonsum: Welche Gerichte mögen die SchülerInnen, wie häufig essen die SchülerInnen Fleisch / Wurst zum Frühstück, zur Jause, zum Mittagessen, zum Abendessen. Kennen die SchülerInnen jemanden, der kein Fleisch und keine Wurst isst? Warum essen sie kein Fleisch / Wurst?

Die Schülerinnen erfahren, dass der hohe Fleischkonsum direkte Auswirkungen auf die Tierhaltung (Massentierhaltung) hat. Ein zentraler Aspekt ist der hohe Verbrauch von Weide- und Ackerfläche für die Tiere. Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide können direkt konsumiert werden.

Bei der Fleischproduktion gibt es einen Umweg. Bevor wir Fleisch essen können müssen die Tiere gefüttert werden. Um 1 kg Schweinefleisch zu gewinnen werden z.B. 3 kg Futter benötigt. Bei Rindern ist der Anteil noch höher.

Die SchülerInnen werden sensibilisiert, dass die Veränderung des Essverhaltens das Klima schonen kann und sie aktiv dazu beitragen können. AB 1: Wirkt sich ein verändertes Essverhalten auch auf den Wasserverbrauch aus? Die Fleischproduktion ist auch wasserintensiv. Für 1 kg Rindfleisch werden knapp 15.455 Liter Wasser benötigt. Außerdem braucht das Futter auch Wasser zum Wachsen.

Die SchülerInnen berechnen anhand des Wasserverbrauchs der angeführten Speisen wieviele Badewannen (1 Badewanne= 140 Liter Wasser) sie damit füllen könnten. Für welches Gericht wird am meisten Wasser verbraucht? Die Ergebnisse werden in der Klasse besprochen und Konsequenzen für das eigene, klimaschonende Essverhalten diskutiert.

Abschluss:

Um den SchülerInnen näher zu bringen, was sie konkret tun können, eignet sich das Video: Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun.

Abschließend kann die Frage: Was kann ich tun? gestellt werden. Dazu können die SchülerInnen antworten: Weniger Fleisch, mehr Gemüse, mehr regional und saisonal, weniger wegwerfen, kurze Einkaufswege möglichst mit dem Fahrrad oder zu Fuß.

Reflexion

- Ist die Thematik Wasserverbrauch pro Kilogramm Lebensmittel verstanden worden?
- Haben die SchülerInnen die Handlungsmöglichkeiten, die sie haben, verstanden? Setzen sie sie um?
- Gab es Abwehrreaktionen unter den SchülerInnen?
- Muss das Thema noch einmal aufgegriffen werden?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Speiseplan der Schulmittagsverpflegung überprüfen nach: Wie oft gibt es Fleisch? Empfehlungen liegen bei 8 bis 10 mal pro 20 Verpflegungstagen.
- Welches Gemüse gibt es? Regional, saisonal?
- Mit den SchülerInnen verschiedene vegetarische Speisen sammeln, einen Wochenspeiseplan zusammenstellen.
- Forschungsauftrag: Die SchülerInnen sollen das Speiseangebot und die Portionsgrößen von Fleisch im Restaurant, zu Hause und in der Mittagsverpflegung vergleichen.
- Forschungsauftrag: Entdecke die Vielfalt in deiner Nähe. Die Schülerinnen erfassen, wie viele Bauernhöfe, Gemüsebauern, Obstbauern, Hofläden es in ihrer Umgebung gibt und erforschen, ob die „Bauern“ tierische und / oder pflanzliche Produkte haben und evtl. auch zum Verkauf anbieten.
- In einer vertiefenden UE kann das Thema Lebensmittelverschwendung: „Lebensmittel sind kostbar“ bearbeitet werden, Dazu bietet sich auch das Video: Lebensmittelverschwendung - Doku- Schlaumal (ca 5 Minuten)
<https://www.youtube.com/watch?v=EE-wlrceOgwan>
Kinder essen gesund - Lebensmittelverschwendung vermeiden
<https://www.youtube.com/watch?v=ooRwLrW-mIQ&t=2s>

Quellen:

- Weitere Informationen zum Fleischkonsum unter Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/>
- Weitere Informationen: „Hunger auf Land“: https://www.wwf.at/de/view/files/download/showDownload/?tool=12&feld=download&-sprach_connect=3121
- www.ich-tus.at Die Initiative des Landes Steiermark für Energie und Klimaschutz

Wie eine Veränderung des Essverhaltens das Klima schonen kann

Aktuelle Ernährung im Vergleich zu einer gesunden Ernährung (laut Empfehlungen der Fachgesellschaften).

Durch eine Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten kann unser Klima geschont und die Gesundheit positiv beeinflusst werden.

Folgende Balkendiagramme zeigen, wie Ernährung klimafreundlich gestaltet werden kann. Dadurch könnten die Treibhausgasemissionen um 22 % reduziert werden. Das wäre ein wesentlicher Beitrag für ein gesünderes Klima:



Fleisch und Fleischprodukte

Fleisch- und Fleischprodukte

Aktuell essen wir zu viel Fleisch, Schinken, Salami und Wurstwaren. Würde der orange Balken schrumpfen, wäre das für unsere Umwelt toll. Öfter pflanzliche Kost - so wird das Klima geschont.



Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse

Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse

2016 war das internationale Jahr der Hülsenfrüchte. Sie liefern wichtige Nährstoffe und sind ein wichtiger pflanzlicher Eiweißträger. Ihr Anbau kann umweltschonend geschehen. Öfter Bohnen, Linsen - so wird das Klima geschont.



Getreide



Erdäpfel und Stärke

Getreide, Erdäpfel und Stärke

Brot, Nudel, Reis darf es ruhig öfter sein. Werden öfter Gerichte aus Getreide und Gemüse/Hülsenfrüchte gekocht wird das Klima geschont.



Gemüse

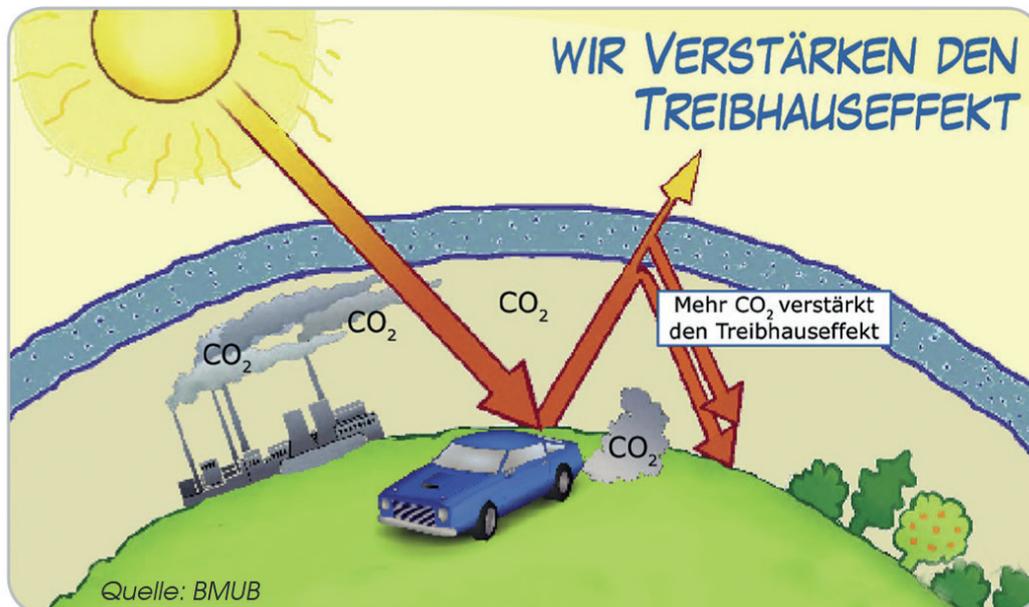
Gemüse

Regionales und saisonales Gemüse trägt auch zu einem besseren Klima bei. Braucht es im Winter Tomaten? Regionales Gemüse - so wird das Klima geschont.

01 | Gesundere Ernährung / Klima

In den letzten Jahrzehnten ist es allerdings durch eine zu hohe Konzentration von Treibhausgasen nicht natürlichen Ursprungs in der Atmosphäre zu einer unerwünschten Erhöhung der Temperatur gekommen.

Das passiert, wenn wir Menschen auf der Erde zu viel CO₂ produzieren. Es wird zu viel Wärme in der Erdatmosphäre zurückgehalten. Das macht sich dadurch bemerkbar, dass es immer wärmer wird, weil die Atmosphäre aufgrund der überhöhten Treibgaskonzentration die Wärmeabstrahlung verhindert.



Dadurch, dass zu viel Energie auf unserer Erde „zurückgehalten“ wird, kommt es öfter zu extremen Wetterereignissen. Stürme, Überschwemmungen, Dürren, Gletscherschmelze und auch der Anstieg des Meeresspiegels sind die Folgen des zu warmen Klimas auf der Erde.

Aber auch die Massentierhaltung wie z.B. die riesigen Rinderherden Südamerikas, die zur Steakproduktion für die ganze Welt dienen, leisten durch ihre „Verdauungsabgase“ (Rülpsen) einen Beitrag zur Erhöhung der Treibhausgaskonzentration in der Atmosphäre, wenngleich nicht in demselben Ausmaß wie die motorisierte Welt. Das heißt, die schädlichen Gase sind unterschiedlicher Herkunft, daher ist es nicht gerade einfach eine Lösung für dieses Problem zu finden. Das Ausströmen von schädlichen Stoffen in die Umwelt nennt man „Emissionen“. Bei der Produktion von Lebensmitteln entstehen auch Gase, die unser Klima belasten. Durch eine gesunde Ernährung können wir aktiv etwas für unser Klima tun.

CO₂ und der Treibhauseffekt - einfach erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=CR3q9vnSIFQ>

Unsere Ernährung als Schlüssel zum Umweltschutz:

<https://www.youtube.com/watch?v=xNNHqyvZS8g>

Fleisch und sein ökologischer Fußabdruck:

<https://www.youtube.com/watch?v=pnZrngnNMDE>

Der Wasserverbrauch von verschiedenen Speisen

Bei der Produktion von Lebensmitteln benötigen wir Wasser. Für den Anbau von Getreide als Futter, Trinkwasser für die Tiere zum Trinken, für die Bewässerung von Feldern, zur Verarbeitung von Produkten sowie zur Reinigung auf den Betrieben.

Der Wasserverbrauch ist aber sehr unterschiedlich. Was wird produziert? Fleisch, Käse, Getreide, Eier, Obst oder Gemüse? Schau dir folgende Beispiele an. Kannst auch berechnen wie oft du mit dem verbrauchtem Wasser baden könntest?

Kässpätzle mit Salat (für 4 Portionen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Portionen | Wasserverbrauch / Portionen |
|-------|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 250 g | Weizen (Spätzle) | 325 | |
| 100 g | Ei | 330 | |
| 200 g | Käse | 1 000 | |
| 400 g | Zwiebeln | 74 | |
| 500 g | Salat (Karotten) | 65 | |
| Summe | | 1 794 | 448 |

=



Gemüse-Risotto (für 4 Portionen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / Portionen | Wasserverbrauch / Portionen |
|-------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 350 g | Reis | 1 190 | |
| 250 g | Karotten | 33 | |
| 250 g | Lauch | 46 | |
| 150 g | Käse | 750 | |
| Summe | | 2 019 | 504 |

=



Badewanne entspricht etwa 140 Liter Wasser

Wie viele Badewannen kannst du mit deiner Portion füllen?

Rindsgulasch mit Salzkartoffeln und Gemüse (für 4 Portionen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Portionen | Wasserverbrauch / Portionen |
|-------|--------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 500 g | Rindfleisch | 7 727 | |
| 200 g | Zwiebeln | 26 | |
| 600 g | Kartoffeln | 153 | |
| 600 g | Brokkoli | 26 | |
| Summe | | 7 943 | 1 983 |



Kaiserschmarrn mit Apfelmus (für 4 Portionen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Portionen | Wasserverbrauch / Portionen |
|-------|--------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 300 g | Eier | 990 | |
| 270 g | Mehl | 351 | |
| 400 g | Milch | 400 | |
| 50 g | Zucker | 75 | |
| 600 g | Äpfel | 420 | |
| Summe | | 2 236 | 559 |



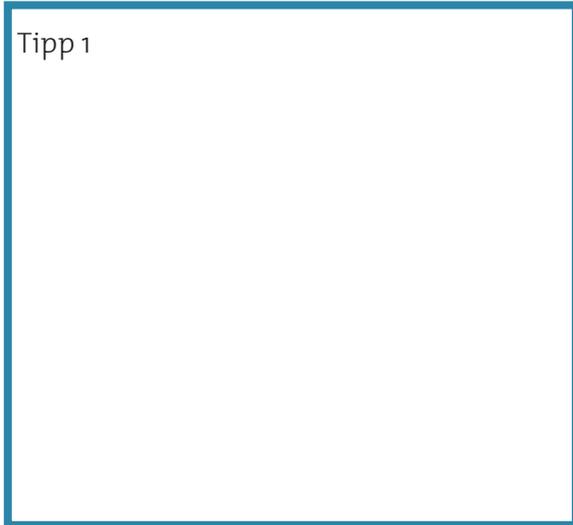
Was ist deine Meinung dazu?

Meine Klimatipps

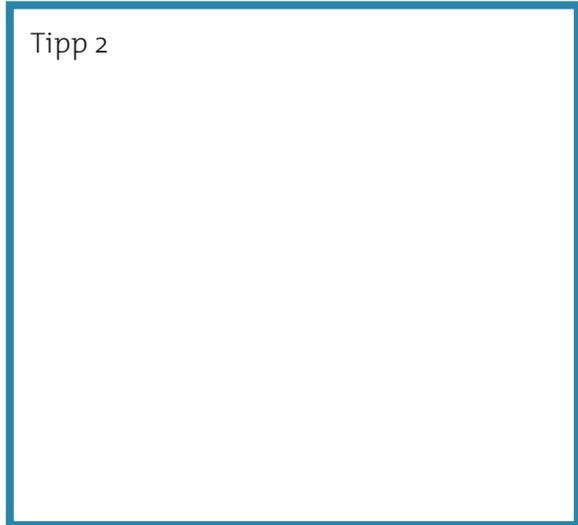
Essen und Klima - was können wir dazu beitragen, um den Klimawandel abzuschwächen?

Hast du Ideen für die zukünftige Erde? Zeichne und schreibe deine Klimatipps auf die Kärtchen!

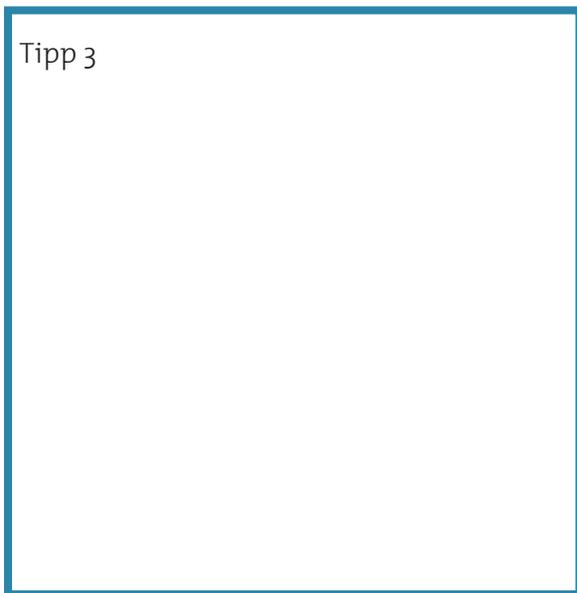
Tipp 1



Tipp 2



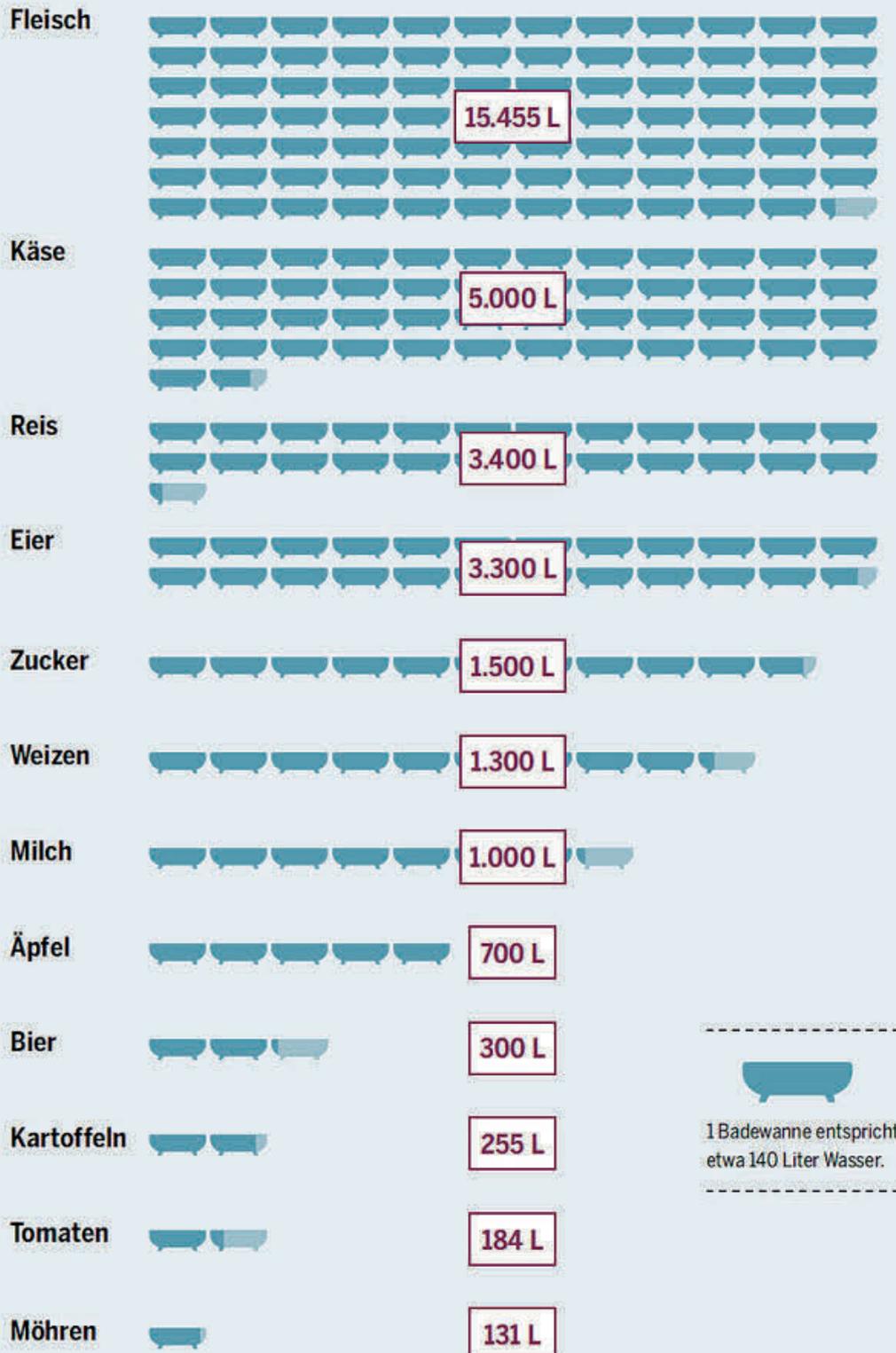
Tipp 3



Tipp 4



Zur Herstellung von 1 kg oder 1 L wird an Wasser benötigt:



Wie hoch ist der Wasserverbrauch der folgenden Speisen

Berechne den Wasserverbrauch und trage die Werte für 4 Portionen ein und rechne sie auf 1 Portion um!

Rindsgulasch mit Salzkartoffeln und Gemüse (für 4 Personen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Personen | Wasserverbrauch / Portion |
|-------|--------------|------------------------------|---------------------------|
| 500 g | Rindfleisch | | |
| 200 g | Zwiebeln | | |
| 600 g | Kartoffeln | | |
| 600 g | Brokkoli | | |
| Summe | | | |

Kässpätzle mit Salat (für 4 Personen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Personen | Wasserverbrauch / Portion |
|-------|------------------|------------------------------|---------------------------|
| 250 g | Weizen (spätzle) | | |
| 100 g | Ei | | |
| 200 g | Käse | | |
| 400 g | Zwiebeln | | |
| 500 g | Salat (Karotten) | | |
| Summe | | | |

Gemüse-Risotto (für 4 Portionen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Personen | Wasserverbrauch / Portion |
|-------|--------------|------------------------------|---------------------------|
| 350 g | Reis | | |
| 250 g | Karotten | | |
| 250 g | Lauch | | |
| 150 g | Käse | | |
| Summe | | | |

Kaiserschmarrn mit Apfelmus (für 4 Portionen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Personen | Wasserverbrauch / Portion |
|-------|--------------|------------------------------|---------------------------|
| 300 g | Eier | | |
| 270 g | Mehl | | |
| 400 g | Milch | | |
| 50 g | Zucker | | |
| 600 g | Äpfel | | |
| Summe | | | |

Wieviel Wasser verbrauchen diese Speisen?

AB3

17

Lösungsblatt für Lehrkraft

Berechne den Wasserverbrauch und trage die Werte für 4 Portionen ein und rechne sie auf 1 Portion um!

Rindsgulasch mit Salzkartoffeln und Gemüse (für 4 Personen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Personen | Wasserverbrauch / Portion |
|-------|--------------|------------------------------|---------------------------|
| 500 g | Rindfleisch | 7727 | |
| 200 g | Zwiebeln | 26 | |
| 600 g | Kartoffeln | 153 | |
| 600 g | Brokkoli | 26 | |
| Summe | | 7943 | 1983 |

Kässpätzle mit Salat (für 4 Personen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Personen | Wasserverbrauch / Portion |
|-------|------------------|------------------------------|---------------------------|
| 250 g | Weizen (spätzle) | 325 | |
| 100 g | Ei | 330 | |
| 200 g | Käse | 1000 | |
| 400 g | Zwiebeln | 74 | |
| 500 g | Salat (Karotten) | 65 | |
| Summe | | 1794 | 448 |

Gemüse-Risotto (für 4 Portionen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Personen | Wasserverbrauch / Portion |
|-------|--------------|------------------------------|---------------------------|
| 350 g | Reis | 1190 | |
| 250 g | Karotten | 33 | |
| 250 g | Lauch | 46 | |
| 150 g | Käse | 750 | |
| Summe | | 2019 | 504 |

Kaiserschmarrn mit Apfelmus (für 4 Portionen)

| Menge | Lebensmittel | Wasserverbrauch / 4 Personen | Wasserverbrauch / Portion |
|-------|--------------|------------------------------|---------------------------|
| 300 g | Eier | 990 | |
| 270 g | Mehl | 351 | |
| 400 g | Milch | 400 | |
| 50 g | Zucker | 75 | |
| 600 g | Äpfel | 420 | |
| Summe | | 2236 | |

Quiz: Wasserverbrauch

1. Frage

Schätze wieviel Wasser wofür verbraucht wird. (Verbinde mit Strichen)

| | |
|--------------------|-------------------------------|
| Für 1 kg Fleisch | 5.000 Liter – 35 Badewannen |
| Für 1 kg Käse | 15.000 Liter – 110 Badewannen |
| Für 1 kg Eier | 700 Liter - 5 Badewannen |
| Für 1 kg Zucker | 1.000 Liter - 9 Badewannen |
| Für 1 kg Weizen | 2.000 Liter – 11 Badewannen |
| Für 1 Liter Milch | 250 Liter - 2 Badewannen |
| Für 1 kg Äpfel | 1.000 Liter - 7 Badewannen |
| Für 1 kg Kartoffel | 130 Liter - 1 Badewanne |
| Für 1 kg Karotten | 3.000 Liter – 24 Badewannen |

2. Frage

Welche Speise hat einen niedrigeren Wasserbrauch, was denkst du? Kreuze an und begründe warum.

- Rindsgulasch mit Salzkartoffeln und Gemüse für 4 Personen**
500 g Rindfleisch, 200 g Zwiebeln, 600 g Kartoffeln, 600 g Brokkoli
- Kässpätzle mit Salat für 4 Personen**
250 g Weizen, 100 g Ei, 200 g Käse, 400 g Zwiebeln, 500 g Salat (Karotten)

3. Frage

Österreich ist ein Land der Fleischtiger. Pro Jahr und Kopf werden durchschnittlich 65 kg Fleisch gegessen. Berechne wieviel kg Fleisch pro Woche gegessen werden.

4. Frage

Schätze wieviel Wasser pro Woche durch den Konsum von Fleisch verbraucht wird?

- 19000 Liter Wasser 7000 Liter Wasser
 12000 Liter Wasser 15000 Liter Wasser

5. Frage

Wie können wir mit unserem Essverhalten den Wasserverbrauch verringern und das Klima schonen? Kreuze an was für dich richtig ist:

- das produzieren von pflanzlichen Nahrungsmitteln braucht weniger Wasser
 vegetarisch zu essen schont unser Klima und somit den Wasserverbrauch
 regionale und saisonale Produkte zu kaufen spart Wasser ein
 häufig tierische Produkte wie Fleisch, Käse, Milch zu essen hat keinen Einfluss auf unser Klima
 mehr Gemüse und Obst und Getreide zu essen tut unserem Klima gut
 für einen Kartoffel Auflauf mit Gemüse wird weniger Wasser verbraucht als für Rindsgulasch mit Spätzle
 Das Essverhalten hat keinen Einfluss auf das Klima

6. Frage

Stimmt es, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsweise klima- und ressourcenschonender ist? Begründe!

- ja nein

7. Frage

Was würdest du als klimafreundliche Speise bezeichnen? Zeichne an!

Wiener Schnitzel mit Pommes

Risotto mit Pilzen

Kaiserschmarrn

Eier mit Speck

Müsli aus Naturjoghurt, Haferflocken und Apfel

Gemüsesuppe

Schinken-Käse Platte

Spaghetti mit Tomatensauce

Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree

Schweinebraten mit Spätzle und Sauerkraut

Topfencreme mit Früchten

8. Frage

Was ist deine Lieblingsspeise?

Habe ich etwas geändert, seit wir dieses Thema im Unterricht behandelt haben?

1. Frage

Schätze wieviel Wasser wofür verbraucht wird.

| | | |
|---------------------|--------------|----------------|
| Für 1 kg Fleisch | 15.000 Liter | 110 Badewannen |
| Für 1 kg Käse | 5.000 Liter | 35 Badewannen |
| Für 1 kg Eier | 3.000 Liter | 24 Badewannen |
| Für 1 kg Zucker | 2.000 Liter | 11 Badewannen |
| Für 1 kg Weizen | 1.000 Liter | 9 Badewannen |
| Für 1 Liter Milch | 1.000 Liter | 7 Badewannen |
| Für 1 kg Äpfel | 700 Liter | 5 Badewannen |
| Für 1 kg Kartoffeln | 250 Liter | 2 Badewannen |
| Für 1 kg Karotten | 130 Liter | 1 Badewanne |

2. Frage

Welche Speise hat einen niedrigeren Wasserbrauch, was denkst du? Kreuze an und begründe warum.

- Rindsgulasch mit Salzkartoffeln und Gemüse für 4 Personen**
500 g Rindfleisch, 200 g Zwiebeln, 600 g Kartoffeln, 600 g Brokkoli

(Auflösung: Wasserverbrauch für 4 Personen: 7900 Liter,
Wasserverbrauch pro Person: 1980 Liter)

- Kässpätzle mit Salat für 4 Personen**
250 g Weizen, 100 g Ei, 200 g Käse, 400 g Zwiebeln, 500 g Salat (Karotten)

(Auflösung: Wasserverbrauch für 4 Personen: 1800 Liter
Wasserverbrauch pro Person: 450 Liter)

3. Frage

Österreich ist ein Land der Fleischtiger. Pro Jahr und Kopf werden durchschnittlich 65 kg Fleisch gegessen. Berechne wieviel kg Fleisch pro Woche gegessen werden.

Lösung: 1,25 kg Fleisch pro Woche

4. Frage

Schätze wieviel Wasser pro Woche durch den Konsum von Fleisch verbraucht wird?

- 19000 Liter Wasser 7000 Liter Wasser
 12000 Liter Wasser 15000 Liter Wasser

5. Frage

Wie können wir mit unserem Essverhalten den Wasserverbrauch verringern und das Klima schonen? Kreuze an was für dich richtig ist:

- das produzieren von pflanzlichen Nahrungsmitteln braucht weniger Wasser
 vegetarisch zu essen schont unser Klima und somit den Wasserverbrauch
 regionale und saisonale Produkte zu kaufen spart Wasser ein
 häufig tierische Produkte wie Fleisch, Käse, Milch zu essen hat keinen Einfluss auf unser Klima
 mehr Gemüse und Obst und Getreide zu essen tut unserem Klima gut
 für einen Kartoffel Auflauf mit Gemüse wird weniger Wasser verbraucht als für Rindsgulasch mit Spätzle
 Das Essverhalten hat keinen Einfluss auf das Klima

6. Frage

Stimmt es, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsweise klima- und ressourcenschonender ist? Begründe!

- ja nein

7. Frage

Was würdest du als klimafreundliche Speise bezeichnen? Zeichne an!

Wiener Schnitzel mit Pommes

Risotto mit Pilzen

Kaiserschmarrn

Eier mit Speck

Müsli aus Naturjoghurt, Haferflocken und Apfel

Gemüsesuppe

Schinken-Käse Platte

Spaghetti mit Tomatensauce

Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree

Schweinebraten mit Spätzle und Sauerkraut

Topfencreme mit Früchten

8. Frage

Was ist deine Lieblingsspeise?

Habe ich etwas geändert, seit wir dieses Thema im Unterricht behandelt haben?

02

Experiment

Wie sieht Wasser aus?

Wasser ist eine durchsichtige Flüssigkeit. Wasser kann aber auch ganz anders aussehen! Es kann auch fest oder gasförmig sein. Diese verschiedenen Formen nennt man die Aggregatzustände von Wasser. Wasser ist übrigens der einzige Stoff, der in der Natur in drei Aggregatzuständen vorkommt!

Wasser hat verschiedene Formen.

- **flüssig:** Leitungswasser, Regen
- **fest:** Eis, Hagel, Schnee
- **gasförmig:** Wasserdampf

Wie kennst Du Wasser?

Flüssiges Wasser brauchst du zum Zähneputzen, du duschst dich mit Wasser oder du kochst einen Tee davon. Wasser ist auch der beste Durstlöscher. Du trinkst in deiner Schule jeden Tag Wasser!

Wofür verwendest du flüssiges Wasser noch?

Festes Wasser kennst du vom Winter. Bestimmt warst du schon mal Eislaufen oder bist über einen zugefrorenen See gegangen. Dabei bist du auf (festem) Wasser herumspaziert! Wasser wird fest, wenn du es einfrierst. Wenn du das Eis wieder auftaut wird es wieder flüssig.

Gasförmiges Wasser ist meist unsichtbar. Es schwebt in der Luft. Sehen kannst du Wasserdampf manchmal im Badezimmer, wenn du sehr heißes Wasser in die Badewanne füllst und dann die Luft über der Wanne „dampft“. Auch beim Kochen steigt hin und wieder eine kleine Dampfwolke auf.

Experiment

1. Von fest zu flüssig:

Jedes Kind bekommt einen Eiswürfel in die Hand.
Beobachte nun, was passiert.

> Der Würfel schmilzt. Was bringt den Eiswürfel zum Schmelzen?
Lege auf einen Eiswürfel einen Wollfaden. Streue etwas Salz auf den Würfel und lege sofort einen zweiten Eiswürfel darauf. Das Salz bringt den Eiswürfel an der Oberfläche zum Schmelzen (wie beim Salz streuen im Winter). Durch die niedrige Temperatur frieren die beiden Eiswürfel jedoch rasch zusammen. Du kannst sie am Faden aufheben.

2. Von flüssig zu fest:

Befülle Joghurtbecher randvoll mit Wasser. Stelle die Becher vorsichtig ohne zu Schütten in das Gefrierfach. Nimm die Behälter heraus, wenn das Wasser gefroren ist. Beobachte nun, was passiert ist.

> Die Behälter sind jetzt „übertoll“. Wasser dehnt sich aus, wenn es fest wird.

3. Von flüssig zu gasförmig:

Wasser in einem kleinen Topf am Herd zum Kochen bringen.
Beobachte nun, was passiert.

> Wasserdampf steigt auf. Wenn du nun einen kalten Deckel auf den Topf gibst wird das Gasförmige Wasser wieder fest (Kondenswasser).
Du hast „Regen gemacht“

03

Wassermelonen-Gurken
Pfefferminz-Wasser

04 | Rezept

Wassermelonen-Gurken-Pfefferminz-Wasser

Material



1. Schneidbrett
2. Gemüsemesser
3. Eine Kanne
4. Pro Kind ein Glas
5. Bei Bedarf Löffel

Zutaten für 10 Kinderportionen

1. 2,5 Liter Leitungswasser
2. Melone nach Wahl
3. 1 Gurke
4. Pfefferminze oder andere frische Kräuter nach Geschmack (Zitronenmelisse, Rosmarin, Colakraut, Basilikum, Thymian,...)



Zubereitung

1. Die Melone und die gewaschene Gurke in kleine Stücke schneiden und in die Kanne geben.
2. Die Pfefferminze ebenfalls in die Kanne geben und mit Leitungswasser auffüllen.
3. Nach Möglichkeit kaltstellen und ca. 30 Minuten oder länger ziehen lassen.
4. Dann auf die Gläser aufteilen und die Erfrischung genießen.

04

Ergänzungen

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

**Wie viel trinkst du
an einem Tag?**

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.

| | |
|---|-----------------------------------|
|  | In der Früh zu Hause |
|  | Am Vormittag in der Schule |
|  | Zum Mittagessen |
|  | Am Nachmittag |
|  | Am Abend: |

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

**Wie viel trinkst du
an einem Tag?**

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.

| | |
|---|-----------------------------------|
|  | In der Früh zu Hause |
|  | Am Vormittag in der Schule |
|  | Zum Mittagessen |
|  | Am Nachmittag |
|  | Am Abend: |

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach.**

Trinkprotokoll für 1 Woche:

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche
entspricht 2 Bechern.)

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| Mo.: |  |  |  |  |  |
| Di.: |  |  |  |  |  |
| Mi.: |  |  |  |  |  |
| Do.: |  |  |  |  |  |
| Fr.: |  |  |  |  |  |
| Sa.: |  |  |  |  |  |
| So.: |  |  |  |  |  |

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach.**

Trinkprotokoll für 1 Woche:

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche
entspricht 2 Bechern.)

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| Mo.: |  |  |  |  |  |
| Di.: |  |  |  |  |  |
| Mi.: |  |  |  |  |  |
| Do.: |  |  |  |  |  |
| Fr.: |  |  |  |  |  |
| Sa.: |  |  |  |  |  |
| So.: |  |  |  |  |  |

04 | Wasserkreislauf

Unser Wasser befindet sich in einem ewigen Kreislauf:

- Durch die Wärme der Sonne verdunstet Wasser aus den Meeren und Seen.
- Der Wasserdampf steigt auf, kühlt ab und bildet Wolken
- Der Wind bläst die Wolken über das Land.
- In Form von Regen oder Schnee fällt das Wasser wieder auf die Erde herab und sickert in den Boden ein.
- Als Quelle kommt es wieder aus dem Boden heraus und wird zu einem Bach.
- Der Bach fließt in einen Fluss, der am Ende in einen See oder ein Meer mündet. Hier beginnt der Kreislauf von neuem.

Wer ist der „Motor“ des Wasserkreislaufes?

Die Sonne! Denn ohne die Wärme der Sonne würde kein Wasser verdunsten. Dann gäbe es keine Wolken und keinen Regen!

Dinosaurier badeten in unserem Trinkwasser!

Das Wasser auf der Erde befindet sich ewig im Kreislauf. Die Wassermenge der Erde bleibt immer gleich. Es verschwindet nichts, es kommt auch keines dazu. Die Dinosaurier haben schon in demselben Wasser gebadet, das wir trinken.

Süß oder salzig?

Der größte Teil des Wassers auf der Erde ist das Salzwasser der Meere. Das Wasser, das wir trinken, nennen wir Süßwasser.

Meerwasser ist kein Trinkwasser

Meerwasser enthält sehr viel Salz. Wer viel Salzwasser trinkt, verdurstet. Das liegt an unseren Nieren. Sie sind dafür zuständig, Giftstoffe aus dem Körper herauszufiltern und mit dem Harn auszuscheiden. Dazu brauchen die Nieren sehr viel Wasser. Wenn wir viel Salzwasser trinken, müssen die Nieren das Salz rasch herausfiltern und über den Harn ausscheiden. Dafür brauchen die Nieren aber sehr viel mehr Wasser als getrunken wurde. Der Körper würde austrocknen.

Experiment: Salzwasser - Süßwasser

Fülle in einen Messbecher 1/2 Liter Wasser (500 ml). Dann gibst du 2 Esslöffel Kochsalz in das Wasser und rührst gut um. Das ist der Salzgehalt von Meerwasser. Verkoste nun das Salzwasser ganz vorsichtig. Nimm dann aus deinem Becher oder deiner Flasche einen großen Schluck Leitungswasser. Wie schmeckt das Süßwasser im Vergleich zum Salzwasser?

Quellen

Quellenangaben

- aks gesundheit GmbH: Kivi, Kids...vital!
Gesundheitsförderung in Volksschulen, 2017
- aks gesundheit GmbH:
Maxima Challenge Material, Bregenz, 2016
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2016
- »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH,
»H₂NOE«-Wasserschule, St. Pölten, 2020