

Wasser marsch



Foto: fotolia / katemik

Durchschnittlicher Wassergehalt

von nichtalkoholischen Getränken und Lebensmitteln

Lebensmittel	Wassergehalt in Prozent
Wasser, Tee, Kaffee, Limo	90 – 100 %
Milch, Fruchtsaft	85 – 90 %
Obst und Gemüse	80 – 95 %
Kartoffeln, Banane	70 – 80 %
Milch, Joghurt	75 – 90 %
Käse	40 – 60 %
Reis, Nudeln gekocht	65 – 85 %
Brot, Semmeln, Brezel, Plunder, Hörnchen, Marmorkuchen	25 – 40 %
Gummibärchen, Müsliriegel	10 – 20 %
Cornflakes, Haferflocken, Schokolade, Kekse	5 – 10 %
Fisch (gekocht, gebraten, geräuchert, ect.), Eier	70 – 80 %
Fleisch (Rind, Geflügel, Schwein), Wurst	55 – 68 %

Wasser kann man auch essen

Beispiel 1 (~1.400 kcal)		Beispiel 2 (~1.400 kcal)	
Gr. Gebäckstück	< 0,1 l	Müsli mit Milch und 1 Glas Fruchtsaft	0,4 l
Belegtes Baguette	0,1 l	Warme Mahlzeit (Reis, Schnitzel, Gemüse)	0,4 l
Schokoriegel	Spuren	Fruchtjogurt und 2 Stück Obst	0,3 l
Apfelschorle	0,5 l		
Gesamtwasser:	0,6 l	Gesamtwasser:	1,1 l



Foto: Ingram Publishing

So geht's auch

Beispiel 1 (~1.400 kcal)		Beispiel 1 verbessert (~1.400 kcal)	
Gr. Gebäckstück	< 0,1 l	Müsli to go plus 1 Stück Obst	0,3 l
Belegtes Baguette	0,1 l	Belegtes Baguette plus Cocktailtomaten	0,2 l
Schokoriegel	Spuren	Fruchtjogurt plus 1 Stück Obst	0,2 l
Apfelschorle	0,5 l	Apfelschorle	0,5 l
Gesamtwasser:	0,6 l	Gesamtwasser:	1,2 l



Foto: Fotolia/Corinna Gissemann

Getränk oder Süßigkeit?

	Kcal	Kohlenh. in g	Würfelzucker	Eiweiß Fett
½ Tüte Gummibärchen (100g)	340	78	31	0
1 l Fanta	325	80	32	0
1 l Apfelsaft	480	110	44	0
1 l Apfelsaftschorle (1:1) z. B. gekaufte Schorlen	240	55	22	0
1 l Apfelsaftschorle (1 Teil Saft:4 Teile Wasser)	120	28	11	0
1 l Orangensaft	440	90	36	0
1 l Cola Mix, Spezi	440	110	44	0
1 l Isoton. Sportgetränk	240 - 320	60 - 80	24 - 32	0
1 l Mineralwasser	0	0	0	0
1 l Früchtetee	0	0	0	0

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Gesunde Ernährung:
Richtig trinken, Juni 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Anna Nöhren, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Gesunde Ernährung: Richtig trinken“, Juni 2021

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- 4 Arbeitsblätter
- 1 Schülertext