



Gesunde Ernährung: Richtig trinken
Wasser marsch

05/2013

www.dguv.de/lug

Folie 1

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



Getränk oder Süßigkeit?

	Kcal	Kohlenh. in g	Würfelsucker	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, Mai 2013

Herausgeber:
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV),
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion:
Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich);
Gabriele Albert, Wiesbaden

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

Fachliche Beratung:
Angela Knoll, Leiterin des Referats „Gesundheitliche
Prävention“, Abteilung Sicherheit und Gesundheit
(SiGe) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

Verlag:
Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden,
Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien
Gesunde Ernährung: Richtig trinken, Mai 2013

Unter www.dguv.de/lug, webcode 1007062 finden Sie zu
diesem Thema folgende weitere Materialien:

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