

PAUL-LÖBE-SCHULE
BERLIN

**PROJEKT
WASSER KLASSE**

7.2

PRÄSENTATION

Warum ist Wasser gesünder als Cola ?



Warum ist Wasser gesünder als Cola?

- Wofür muss der Mensch Wasser trinken?
- Welche Mineralien sind in Wasser enthalten?
- Woraus besteht Cola?
- Wieviel Zucker braucht ein Mensch am Tag?
- Braucht ein Mensch Koffein?
- Ergebnis der Forschungsfrage.

Wofür muss der Mensch Wasser trinken?

- Körper besteht zu 70% aus Wasser.
- Also ist Wasser auch Hauptbaustein unserer Zellen.
- Der Körper braucht deshalb Wasser, um die Zellen zu reparieren und neue herzustellen.
- Wasser gibt dem Körper Energie, Nährstoffe und Sauerstoff.
- Wasser kühlt den Körper.

Welche Mineralien sind im Wasser enthalten?

- Wasser besteht aus:
- Calcium
- Natrium
- Magnesium
- Eisen
- Sulfat

Woraus besteht Cola ?

- Cola besteht auch aus Wasser, aber enthält auch:
- Zucker (pro Liter 35 Würfelzucker)
- Koffein
- Kohlensäure
- Geschmacksverstärker (z.B. Vanille)

Wieviel Zucker braucht ein Mensch am Tag?

- Kinder und Jugendliche brauchen ca. 25 bis 30 Gramm am Tag Zucker.
- Erwachsene brauchen ca. 50 Gramm am Tag Zucker.

- Ein Liter Cola hat 35 Würfelzucker = 105 Gramm Zucker.



Braucht ein Mensch Koffein?

- Der Körper eines Menschen braucht kein Koffein, weil es nicht lebensnotwendig ist.
- Vorteile: Es macht wacher, konzentrierter
- Nachteile: Man kann nicht so gut einschlafen, es kann nervös machen

Ergebnis und Schluss

- Der Körper braucht Wasser. Ohne Wasser kann der Körper nicht Leben.
- Cola hat auch Wasser, aber die Menge an Zucker in der Cola ist für den Körper ungesund.
- Und Zusatzstoffe wie Koffein und Kohlensäure braucht der Körper nicht.
- Wer einen Liter Cola trinkt nimmt 400 Kalorien mal eben ganz nebenbei zu sich.
- Das Problem dabei ist, Cola sättigt nicht und enthält so gut wie gar keine Nährstoffe.
- Gerade in Kombination mit einer unausgewogenen Ernährung kann sie schnell zu Übergewicht führen, weshalb man sie nur in Maßen trinken sollte.



**Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit!**

Quellen:

- [kindergesundheit.de, https://www.kindergesundheit.de/app/download/8557162/Newsletter_09.pdf](https://www.kindergesundheit.de/app/download/8557162/Newsletter_09.pdf). Zugriff am 16/10/2022
- [klassewasser.de, https://klassewasser.de/content/language1/html/7788.php](https://klassewasser.de/content/language1/html/7788.php). Zugriff am 16/10/2022
- Checker Chan: Der Fritten-Burger-Check. Reportage für Kinder. <https://www.youtube.com/watch?v=qrsrol3m2QE>. Zugriff am 16/10/2022