

Erste Schritte: Trinken



Wichtige Punkte aus dem Video:

Trinken

- Trinken ist Flüssigkeit, keine Nahrung.
- Damit Sättigung und Durst unterscheiden – muss getrennt werden.
- Alles ungesüßt!
- Auch keine Süßstoffe – wegen Geschmackstraining
- Achtung Hafermilch und Mineralwasser mit Geschmack
- Keine Säfte
- Was, wenn ich das nicht kann? -> Schritt für Schritt reduzieren

Deine Mini-Aufgaben:



Wenn du Saft oder Limonade zu Hause hast, schau nach, wie viel Zucker auf 100 ml enthalten ist.

Wie mache ich diese Mini-Aufgabe?

- Such dir eine Verpackung eines Saftes oder eine Flasche einer Limonade, die du daheim hast.
- Schau, wo du die Nährwertangaben pro 100 ml findest.
- Such dir die Kategorie Kohlenhydrate. Darunter findest du den Zuckergehalt.
- Lies nach, wie viele Gramm Zucker in 100 ml deines Getränkes enthalten sind.
- Rechne dir aus, wie viel dann in einem Glas wären – ein Glas hat normalerweise zwischen 200 und 500 ml.

Zum Vergleich: ein Würfelzucker/Teelöffel Zucker hat ca 4g – wenn du dein Ergebnis durch 4 dividierst, hast du die Menge in Würfelzuckern/Teelöffel!