Wasser **mit Geschmack**

__ Aufgepepptes Wasser

Ziel

Durch Zugabe verschiedener kalorienfreier oder -armer Zutaten wird das Wasser sowohl optisch als auch geschmacklich attraktiver. Dies soll Kinder dazu motivieren, mehr Wasser zu trinken.

Material

- **Transparente Karaffen oder Kannen**
- **Obst (z. B. Zitronen und Orangen, in Scheiben, Himbeeren oder Blaubeeren) – natürlich in kleinen Mengen**
- **Kräuter (z. B. Minze, Zitronenmelisse oder Rosmarin)**

Aromatisiertes Wasser weckt Interesse

Durchführung

- Die geschmacklich aufgepeppten Wassersorten können mit einem oder mehreren Kindern vorbereitet werden. Das Kind oder die Kinder können die Zutaten aus den bereitgestellten Lebensmitteln selbst wählen.
- Die ausgewählten Zutaten werden in das Gefäß gegeben und mit Trinkwasser aufgefüllt.
- Das so aromatisierte Wasser kann zwischendurch oder zu einer Mahlzeit (etwa dem Imbiss am Nachmittag) serviert werden.

Erklärung

Das geschmacklich aufgepeppte Wasser ist im Idealfall allein optisch ein Hingucker. Die besondere Darreichungsform erregt Aufmerksamkeit und Interesse und animiert so zum Probieren.

Anders als Fruchtsäfte oder Schorlen schmeckt aromatisiertes Wasser eher sanft nach den beigegebenen Zutaten. Zudem ist es typischerweise nicht süß, weshalb die Aromen des Obstes und/oder der Kräuter deutlicher hervorschmecken. Das Probieren der verschiedenen Geschmäcker des Wassers trägt so auch zur Geschmacksbildung bei. Entsteht – vielleicht angeregt durch die Pädagogin – ein Gespräch über den Geschmack des Wassers, müssen die Kinder nach den passenden Worten suchen (wie es Weinkenner tun). Das Sprechen über den Geschmack kann auf diese Weise einen Beitrag zur Sprachbildung leisten.

Fokus dieser Aktivität auf die Bildungsbereiche...

- Körper, Bewegung, Gesundheit, Prävention
- Alltagsintegrierte sprachliche Bildung und Kommunikation

Foto © fotostorm/iStock