



Sportliche Durstlöscher

Trinken und Getränke

Geschmackstest

In den Flüssigkeitsspendern befinden sich verschiedene Getränke zur Verkostung und Bewertung. Bewerten Sie die Getränke nach den folgenden vier Kriterien:

- Hat Ihnen das Getränk geschmeckt?
Beschreiben Sie die geschmackliche Qualität.
- Wie würden Sie den Geschmack allgemein beschreiben (süß, sauer, fruchtig, fad, künstlich ...)?
- Denken Sie, dass das Getränk Fruchtanteile enthält?
Wenn ja, welche schmecken Sie heraus?
- Würden Sie das Getränk als Sportgetränk weiterempfehlen? (eventuell mit kurzer Begründung)



Foto: ranglizz, www.shutterstock.com

Probe	Schmeckt's? 😊 😐 😞	Geschmacksbeschreibung	Verwendete Säfte	Empfehlung als Sportgetränk
1				
2				
3				
4				
5				



Sportliche Durstlöscher

Trinken und Getränke

Getränkecheck

Nachfolgend werden Getränke anhand ihrer Angaben auf den Verpackungen und der Verpackung selbst bewertet. Wählen Sie aus den bereitgestellten Getränkeverpackungen zwei aus und bewerten Sie diese anhand der vorgeschlagenen Kriterien, ob sie als Sportgetränk

geeignet sind. Als Grundlage dient Ihnen die allgemeine Empfehlung für ein optimales Sportgetränk. Unter „weitere Kriterien“ haben Sie die Möglichkeit, wesentliche Kriterien für Ihre eigene Sportart zu notieren.

Bewertungskriterium		Getränk 1	Getränk 2
Name			
Werbeaussagen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Welche Werbeaussagen sind auf dem Getränk? ■ Hinweise auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl sind abgebildet. ■ Sind sportartspezifische Aussagen vorhanden? 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■
Fruchtanteil	max. 50 %		
Zuckergehalt	max. 8 % (8 g/100 ml)		
Zusatzstoffe (Anzahl)	möglichst wenige		
Verpackung und Menge (Transport, Bedarf)	angepasst an die Betätigung		
Ist das Getränk für die betreuten Sportler sinnvoll?	<ul style="list-style-type: none"> ■ im Trainingsalltag? ■ im Wettkampf? 		
weitere Kriterien	<ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■ 		



Sportliche Durstlöscher

Trinken und Getränke

Selber mixen

Mischen Sie nach Belieben max. 3 Säfte – dabei sollte die verwendete Saftmenge in der Summe nicht mehr als 500 ml betragen. Anschließend füllen Sie das Gemisch mit Wasser oder Tee auf einen Liter auf. Bitte füllen Sie dazu zunächst die Tabelle aus. Fügen Sie dann die mit * und ** gekennzeichneten Werte in die Gleichung ein und ermitteln Sie so die Menge an Tee oder Wasser, die der Saftmischung zugesetzt werden muss. Das fertige



Fotos: Africa Studio, www.fotolia.com; M. Unal Ozmen, www.shutterstock.com

(isotonische) Getränk darf nicht mehr als 8 g Zucker pro 100 ml Getränk enthalten. In der Auswertung können Sie sich die gemixten Drinks schmecken lassen.

Zutat (Saft)	Zuckergehalt pro 100 ml	Verwendete Menge Saft in ml	Enthaltener Zucker in g
Summe enthaltener Saft/Zucker in g		=	**
		=	*

Formel zur Verdünnung:

(_____ g*/8 g) x 100 ml = _____ ml Gesamtmenge Getränk mit 8 % Zucker

_____ ml Gesamtmenge Getränk – _____ ml** = _____ ml Menge an Wasser oder Tee, die zugegeben werden muss