



Aktivität Arbeitsblatt: Getränke unter der Lupe

Einleitung:

In dieser Aktivität bewerten Schüler/innen Getränke und ordnen sie der Ampel zu.

Mit Zucker gesüßte Getränke sind für die zunehmende Fettleibigkeit bei Kindern/Jugendlichen und für Karies (mit)verantwortlich. Grund: Der hohe Zuckergehalt liefert viele Kalorien, aber die Kalorien aus Getränke sättigen nicht. Daher führen Getränke leicht zu übermäßiger Kalorienzufuhr. Zuckerfreie oder zuckerreduzierte Getränke enthalten meist künstliche Süßstoffe. Diese werden in Schulen nicht empfohlen, da es für Kinder aufgrund ihres geringen Körpergewichts einfacher ist, die empfohlenen Grenzwerte für diese Substanzen zu überschreiten. Andererseits sind Light-Getränke oft auch besonders süß, die Süßlust wird noch stärker. Ungünstig ist auch der Säuregehalt in Säften und Limonaden. Sie greifen den Zahnschmelz an.

Die besten Getränke sind Wasser, Früchte- oder Kräutertees sowie natürliche Fruchtsäfte, die mit Wasser verdünnt sind. Für alle anderen Getränke gilt: Schauen Sie sich das Etikett genau an! Hohe Zuckergehalte, Süßstoffe, künstliche Farbstoffe, zugesetzte Vitamine oder Koffein werden für Kinder nicht empfohlen

Zielgruppe: Volksschule, Sekundarstufe

Lernziel: Zutaten von Getränken kennen und bewerten können, Etiketten lesen, Verbraucherbildung

Zeitbedarf: 20 Minuten

Materialbedarf:

- ✓ Anleitungsbogen
- ✓ Ca. 20 verschiedene Getränkeverpackungen (Tipp: aus dem Schul-Müll sammeln)
- ✓ 3 Ampelkarten (rot, gelb, grün)

Anleitung:

Vorbereitung: Getränkeverpackungen und Ampelkarten vorbereiten.

Umsetzung: Die Schüler/innen ordnen die Getränke der Ampel zu (grün: empfohlenes Getränk, rot: nicht empfohlenes Getränk, gelb: dazwischen - nicht zu gut und zu schlecht). Gemeinsame Überprüfung und Diskussion

Arbeitsblatt für Schüler/innen und Bewertungskriterien

- siehe nächste Seite.



nicht

Hungry Minds:

Laufend aktualisierte Liste von Getränken, geordnet nach Zucker- und Süßstoffgehalt („Sipcan-Liste“):

<https://www.sipcan.at/getraumlndeliste.html>

Zucker und Süßstoffe: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/sugars-sweeteners>

www.waterschools.eu

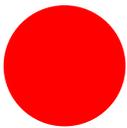


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Arbeitsblatt: Getränke der Ampel zuordnen

- ⇒ Hier findest du verschiedene Getränke. Manche davon kennst du sicher von zu Hause, aus Geschäften oder von der Werbung.
- ⇒ Daneben findest du eine grüne, eine gelbe und eine rote Scheibe – eine Ampel!
- ⇒ Ordne die Getränke richtig zu. Wichtig: Schau´ dir auch das „Kleingedruckte“ bei den Getränken an – Zutatenliste, Inhaltsstoffe – und entscheide danach.



Nicht empfohlen als Schulgetränk



OK als Schulgetränk (nicht ideal, aber auch nicht zu schlecht)



Ideales Getränke für die Schule

Beachte:

Ob ein Getränk ideal, in Ordnung oder ungeeignet ist, hängt von den Zutaten und Inhaltsstoffen ab. Hierbei spielen Zuckergehalt, Süßstoffe, Fruchtgehalt, Vitamine etc. eine Rolle.
Beachte die Angaben auf der Verpackung!



Arbeitsblatt: Bewertungskriterien



- Ideale Getränke sind Wasser, Früchte- oder Kräutertees
- **Keine Süßstoffe!**
- **Zuckergehalt max. 2,5g/100ml**



- **Keine Süßstoffe!**
- **Zuckergehalt max. 6,7g/100 ml** (inkl. dem natürlich enthaltenen Zucker)

Den **Zuckergehalt** siehst du an der **Nährwertkennzeichnung** auf der Rückseite der Verpackungen.

Ob **künstliche Süßstoffe** enthalten sind, kannst du bei der **Zutatenliste** überprüfen. Süßungsmittel sind z.B. Aspartam, Steviolglycosid, Aspartam-Acesulfam, Cyclamat, Neohesperidin DC, Saccharin, Sucralose, Thaumatin.

