

Gesunde Ernährung

Grundlagen der gesunden Ernährung

Ein Überblick über gesunde Ernährung lässt sich anschaulich über die Ernährungspyramide für Kinder (Bundesministerium für Gesundheit, 2011) geben. Siehe auch Übung Ernährungspyramide (Seite 5).

Dabei empfiehlt es sich, sowohl die einzelnen Lebensmittelgruppen, als auch die empfohlenen Mengen zu besprechen. Die Portionsgrößen sollen dabei anschaulich und leicht merkbar vermittelt werden, z.B. in Form der Größe einer Faust, Handfläche, etc. Im Folgenden werden Empfehlungen für jede Stufe der Ernährungspyramide kurz skizziert.

Getränke: Empfehlenswert sind vor allem Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Vorsicht bei zuckerhaltigen Getränken wie Limonaden und Fruchtsäfte. Zur Sensibilisierung kann die Übung „Zuckerquiz“ durchgeführt werden (siehe Seite 18). 1,5 Liter oder sechs Gläser sollten am Tag getrunken werden.

Obst und Gemüse: Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag sind empfehlenswert. Eine Portion entspricht dabei der Größe einer Faust. Günstig ist eine abwechslungsreiche Auswahl sowie eine Kombination zwischen rohen und gekochten Sorten, z.B. Gemüse als Salat, gekochtes Gemüse, Gemüsesuppe, rohe Tomatenscheiben oder Gurkenscheiben im Brötchen.

Getreideprodukte: Dazu zählen etwa Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Müsli. Vier Portionen am Tag sind günstig, wobei eine Portion Brot einer Scheibe in Handflächengröße entspricht. Bei Kartoffeln, Reis oder Nudeln entspricht eine Portion der Größe von zwei Fäusten.

Der Schwerpunkt sollte auf Vollkornprodukte gelegt werden. Diese halten länger satt und liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe im Vergleich zu Weißmehlerzeugnissen.

Milch- und Milchprodukte: Bei Milch, Käse, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch sind drei Portionen pro Tag optimal. Eine Portion besteht etwa aus einem Joghurt (200ml), einem Glas Milch oder Buttermilch oder zwei dünnen handflächengroßen Scheiben Käse.

Fettarme Produkte sollten bevorzugt und der Zuckergehalt beachtet werden, vor allem bei Fruchtojoghurts. Da ein Fruchtojoghurt zudem noch einen sehr geringen Fruchtanteil aufweist, ist es empfehlenswerter, ein Naturjoghurt mit frischem Obst zu mischen.

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier: Empfehlenswert sind drei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche, ein bis zwei Portionen Fisch, sowie etwa drei Eier.

Eine Portion Fleisch oder Fisch ist dabei in etwa handtellergrößer und fingerdick, eine Portion Wurst entspricht höchstens drei handtellergroßen Scheiben.

Zu bevorzugen sind fettarme Fleischsorten, wie Huhn oder Pute ohne Haut sowie Kalb oder Rind. Außerdem sind fettarme Wurstwaren, wie Schinken oder Krakauer, gegenüber fettreichen Wurstsorten, wie beispielsweise Salami, Leberpastete oder Mortadella, zu befürworten.

Auch die Zubereitungsart spielt eine wichtige Rolle. Grillen, Kochen oder Garen in Folie ist ratsamer als in Fett Braten oder Frittieren.

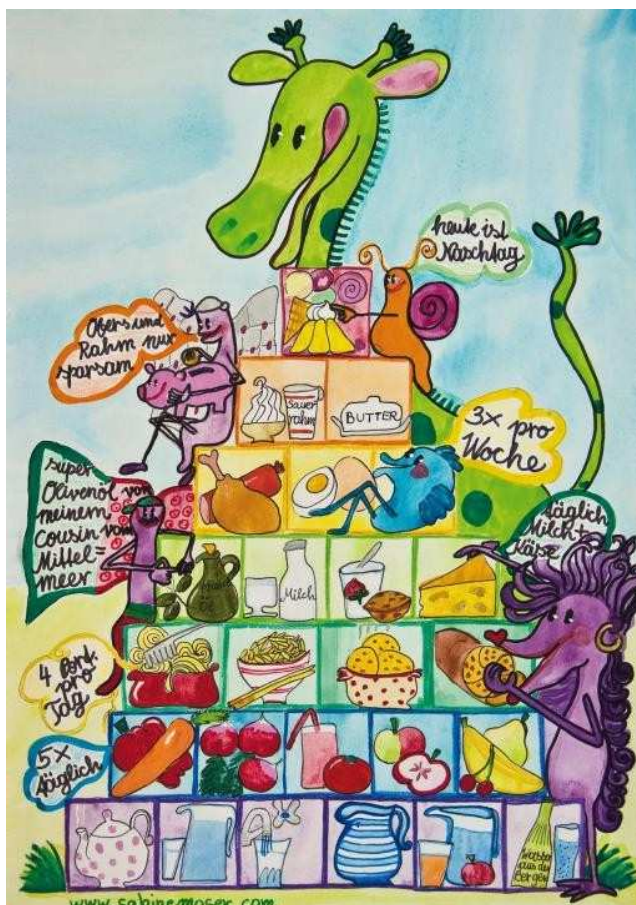
Fette und Öle: Dazu zählen pflanzliche Öle, sowie tierische Fette, wie etwa Butter. Sie besitzen eine sehr hohe Energiedichte und sollten deshalb sparsam verwendet werden. Aber auch sie sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Dabei sollten pflanzliche Öle, aufgrund des hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren, gegenüber tierischen Fetten bevorzugt werden.

Vor allem Rapsöl und Olivenöl weisen eine günstige Fettsäurezusammensetzung auf, wobei es hier auf die Qualität der Öle (Pressung) ankommt. Zusätzlich empfiehlt es sich aber auch, abwechselnd andere Öle, wie z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeim- oder Walnussöl in den Speiseplan einzubauen.

Mengenmäßig können davon zwei Portionen pro Tag konsumiert werden. Eine Portion entspricht dabei einem Esslöffel.

Süßigkeiten & Knabberereien: Davon sollte optimalerweise täglich nicht mehr als eine Portion verzehrt werden. Das entspricht z.B. einer Rippe Schokolade, drei Stück Kekse, einem Handteller Gummibären, einem Handteller Chips, einem Glas Limonade.

Auch typische als „Kinderlebensmittel“ beworbene Produkte, wie Nutella, Milchschnitte oder auch Ketchup, zählen zu dieser Stufe.



Übungen

Fragerunde

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen (auch Vorschule)

Dauer der Übung: 10 bis 20 Min. (stark davon abhängig, wie viel die TN erzählen)

Benötigtes Material/Setting: Ein Blatt oder Plakat; evtl. einen Stuhlkreis bilden, damit die TeilnehmerInnen besser kommunizieren können.

Hintergrundinformationen zum Thema: Die meisten Jugendlichen wissen sehr viel über gesunde Ernährung. Um sie dort abzuholen, wo sie stehen und um einen Einblick in die (Ess-) Gewohnheiten zu bekommen, werden zum Einstieg in das Thema verschiedene Fragen dazu gestellt.

Ziel: Die SchülerInnen sollen für die Wichtigkeit eines Frühstücks und einer gesunden Jause sensibilisiert werden. Zudem sollen gesunde und ausgewogene Varianten aufgezeigt werden und ein Austausch von Ideen stattfinden.










Durchführung der Übung

Vorbereitung: Überlegen Sie sich relevante Fragen zum Thema und schreiben Sie sie auf einem Blatt oder auf einem Plakat auf.

Einstieg: „Heute wird es um Ernährung gehen, insbesondere um eure Essgewohnheiten zu Hause, aber auch in der Schule.“

Anleitung: „Ich möchte heute ein bisschen mehr darüber wissen, was ihr (gerne) esst und um das herauszufinden, werde ich euch ein paar Fragen stellen. Ihr dürft mir erzählen, wie das bei euch ist. Jede/r darf sagen, was ihr/ihm einfällt; es gibt kein richtig oder falsch. Es geht nur um eure Erfahrungen.“

Folgende Fragen können zur Orientierung verwendet werden. Sie können natürlich auch an die jeweilige Diskussion angepasst werden.

-  „Wer isst jeden Tag Obst und/oder Gemüse?“
-  „Wer mag das gerne?“
-  „Wer kocht zu Hause?“
-  „Wer kauft ein?“
-  „Wer hilft beim Kochen und/oder Einkauf?“
-  „Wer hat heute gefrühstückt und was?“
-  „Wer hat eine Jause mit und was?“
-  „Wer mag gerne Süßes?“
-  „Was ist euer Lieblingsgetränk? Eure Lieblingsspeise?“

Tipps zur Durchführung: Versuchen Sie die Antworten so anzunehmen, wie sie kommen, ohne zu kritisieren. Um eine Diskussion entstehen zu lassen, können Sie auch nachfragen oder die anderen einbinden, ob sie es genauso oder anders machen. Dadurch können auch kulturelle Unterschiede in der Ernährung herausgefunden und genauer besprochen werden.

Nachbesprechung

Tipps für die SchülerInnen: Zeigen Sie den SchülerInnen die Wichtigkeit von Frühstück und gesunder Jause auf. Dadurch sind sie konzentrierter und werden weniger schnell müde, weil sie mehr Energie haben. Nach dem Motto: Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler. Motivieren Sie Kinder und Jugendlichen, die beim Einkaufen und Kochen mitentscheiden, auch mal zu gesünderen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse zu greifen.

Die Ernährungspyramide

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Diese Übung ist für alle Schulstufen geeignet.

Dauer der Übung: ca. 30 bis 40 Minuten

Benötigtes Material/Setting: ein Plakat, evtl. eine Vorlage der Ernährungspyramide, Stifte, verschiedene Prospekte, Kataloge oder Bilder von Nahrungsmitteln (erhältlich in allen Supermärkten), Scheren und Klebstoff

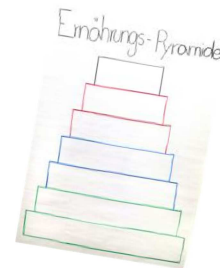
Die Übung kann sowohl in Klein- als auch in Großgruppen durchgeführt werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Die österreichische Kinderernährungspyramide (herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit, 2010) bildet die Basis für alle weiteren Übungen im Bereich gesunde Ernährung. Sie veranschaulicht sehr gut und verständlich, wie viele Portionen aus den jeweiligen Lebensmittelgruppen verzehrt werden sollen, um von einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise sprechen zu können.

Ziel: Diese Übung soll einen Überblick über eine ausgewogene Ernährungsweise geben und verdeutlichen, dass alle Lebensmittel erlaubt sind. Vielmehr kommt es auf die Menge an, die mittels der Pyramide anschaulich dargestellt werden kann.

Durchführung der Übung

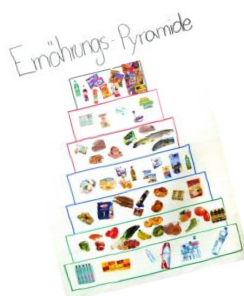
Vorbereitung: Zeichnen Sie im Vorfeld eine leere Ernährungspyramide auf ein Plakat und stellen Sie den Kindern und Jugendlichen verschiedene Prospekte, Kataloge oder Bilder zu den Nahrungsmitteln zur Verfügung. Hängen Sie das Plakat an die Tafel (eventuell daneben die Vorlage) und teilen Sie den Jugendlichen die Bilder bzw. die Prospekte aus.



Einstieg: „Wir werden uns heute verschiedene Nahrungsmittel anschauen. Dazu hab ich euch, wie ihr seht, eine Pyramide aufgezeichnet. Außerdem habe ich euch jede Menge Bilder mitgebracht. Wir werden versuchen, sie an die richtige Stelle zu kleben.“

Anleitung: „Schauen wir nun gemeinsam, wohin wir die Bilder kleben. Dabei ist zu beachten, dass die Nahrungsmittel, von denen ihr glaubt, dass ihr davon viel essen könnt nach ganz unten kommen, und die von denen weniger verzehrt werden sollten, weiter oben.“

Tipp: Verteilen Sie die Bilder und gehen Sie gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen alle Stufen durch, bis die gesamte Pyramide ausgefüllt ist. Um auf die Vielfalt der kulturellen Hintergründe in der Klasse besser eingehen zu können, wäre es sinnvoll, auch typisch orientalische Gerichte, z.B. Baklava (türkische Süßspeise mit Honig, Pistazien und Blätterteig), Pekmez (Maulbeersirup) und Sarma (Weinblätter mit Reis) zu erwähnen oder auch bei den TN nachzufragen, ob ihnen etwas einfällt.



Nachbesprechung

Tipps für die SchülerInnen: Fordern Sie die TN auf, sich in ihrer Ernährung stärker an der Ernährungspyramide zu orientieren. Betonen Sie, dass Getränke auch als Nahrungsmittel eingestuft werden, weil sie auch Bestandteil der Mahlzeit sind und Zucker und/oder Vitamine enthalten.

Auswirkungen von Wasser

Zu verwenden für folgende Schulstufen: für alle Schulstufen geeignet.

Dauer der Übung: ca. 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: ein Plakat, Stifte (grün und rot) und eine 1,5 Liter Wasserflasche

Die Übung kann in der Großgruppe, alternativ auch in Kleingruppen gemacht werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Wasser steht an erster Stelle, noch vor dem Essen. Der menschliche Körper besteht zu 60% aus Wasser. Unser Körper reagiert sehr sensibel, wenn wir zu wenig trinken. Durst ist demnach ein Alarmsignal unseres Körpers, dass ein Defizit im „Wasserreservoir des Körpers“ vorhanden ist. Unser Trinkverhalten kann sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Ziel: Den SchülerInnen soll bewusst werden, wie wichtig es ist genug zu trinken, welche Getränke optimal sind und was sie tun können, um nicht auf das Trinken zu vergessen.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie auf ein Plakat eine Tabelle auf, wobei Sie sie in positive (in grüner Farbe mit lachendem Gesicht) und negative Auswirkungen (in roter Farbe mit traurigem Gesicht) einteilen. Schreiben Sie sich schon im

😊	WASSER	☹️
+ Merkfähigkeit		- Durst, trockener Mund
+ schöne Haut		- Leistung weniger
+ gesunde Zähne		- erhöhter Puls + Temperatur
+ weniger Herzhunger		- Übelkeit, Schwindel
+ bessere Verdauung		- Krämpfe, Kopfschmerzen
		- Verwirrtheit
		- Kreislaufprobleme
		- Ohnmacht
		- Tod

Vorfeld einige Punkte auf, um die Aussagen der Jugendlichen eventuell ergänzen zu können. Die folgenden Punkte können als Orientierung verwendet werden.

Positive Aspekte des Wassertrinkens:

- 💎 Steigerung der Merkfähigkeit: Man kann sich leichter konzentrieren und sich die Dinge besser merken. Man erinnert sich besser an Gelerntes.
- 💎 Schönere Haut: Durch das Wasser wird die Durchblutung des Körpers gefördert.
- 💎 Gesundere Zähne: Zuckerhaltige Getränke greifen die Zähne an und es kommt somit zu mehr Karies und der Zahnschmelz wird angegriffen.
- 💎 Weniger Heißhunger: Man isst weniger zucker- und fetthaltiges Essen. Weniger Gewichtszunahme und deren Folgen.

Folgen geringer Flüssigkeitszufuhr:

- 💎 Durstgefühl, geringere Leistungs- bzw. Konzentrationsfähigkeit sowie trockener Mund.
- 💎 Kopfschmerzen und Schwindelgefühl, Übelkeit, erhöhter Puls und Körpertemperatur, Verstopfungen.
- 💎 Krämpfe, Verwirrtheit, Kreislaufkollaps, Ohnmacht
- 💎 und im extremen Fall Dehydrierung und Tod.

Einleitung: „Ich möchte nun mit euch genauer über das Thema Wasser sprechen. Bevor wir mit der eigentlichen Übung beginnen, möchte ich von euch noch erfahren: Wer trinkt viel Wasser? Wie oft am Tag? Wie viel Wasser glaubst du, sollst du am Tag trinken, damit es dir gut geht?“

Anleitung: „Ich möchte nun mit euch herausfinden, warum es wichtig ist, genug Wasser zu trinken und was eurer Meinung nach passieren kann, wenn man wenig davon trinkt. Ich werde eure Vorschläge auf das Plakat schreiben, das wir dann in der Klasse aufhängen können und das euch an das Trinken erinnern soll.“

Tipps zur Durchführung: Versuchen Sie das Thema ganzheitlich zu betrachten, indem Sie die Aufmerksamkeit der Kinder und Jugendlichen durch Fragen auf die betroffenen Körperfunktionen lenken.

Nachbesprechung

Gute Durstlöscher sind: Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee und verdünnte Fruchtsäfte (ideales Mischungsverhältnis 1:3). Zuckerhaltige Getränke sind Genussmittel und helfen nicht gegen Durst.

Tipps für die SchülerInnen:

- 💎 Halten Sie die SchülerInnen an, regelmäßig zu trinken, nicht erst, wenn sie Durst haben (auch im Unterricht).
- 💎 Stellen Sie geeignete Getränke immer in Sichtweite und greifbare Nähe, um automatisch ans Trinken erinnert zu werden (am besten in der Schule auf den Tisch).
- 💎 Lassen Sie eine Woche lang ein „Trinkprotokoll“ anfertigen, anhand dessen die SchülerInnen ihre Trinkmenge schwarz auf weiß sehen können.

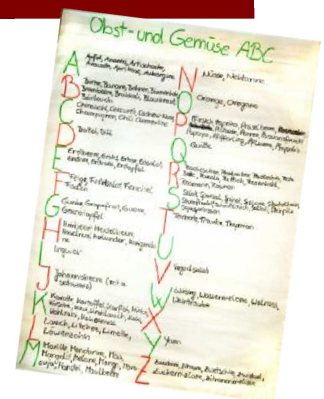
Das Obst und Gemüse ABC

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: ca. 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material: ein Plakat, Stifte, evtl. Bilder der Lebensmittel.

Die Übung kann mit der gesamten Klasse oder alternativ in Kleingruppen durchgeführt werden.



Hintergrundinformationen zum Thema: Durch diese Übung soll herausgefunden werden, wie viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten Kinder und Jugendliche kennen bzw. nennen können und soll dabei helfen, ihnen Alternativen aufzuzeigen. Viele essen meist dieselben Sorten und wissen oft nicht über die Vielfalt des Angebots Bescheid.

Ziel: Die SchülerInnen sollen Lust darauf bekommen, verschiedene, auch unbekanntere Obst- und Gemüsesorten zu kosten.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Schreiben Sie im Vorfeld das ABC auf ein Plakat und hängen Sie es an die Tafel. Machen Sie für sich eine Liste, um die Aussagen der Kinder und Jugendlichen zu ergänzen bzw. sie beim Suchen zu unterstützen. Die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten finden Sie im Internet (siehe Literaturverzeichnis).

Einleitung: „Ihr habt sicher schon gehört, dass Obst und Gemüse sehr wichtig und gesund sind. Weiß jemand, warum? Wer isst täglich Obst und Gemüse? Wer isst das gerne? Wer hat eine Liebessorte?“

Anleitung: „Es gibt ganz viele verschiedene Sorten, die ihr vielleicht noch nicht kennt oder noch nie gegessen habt. Deswegen wollen wir jetzt gemeinsam so viele wie möglich finden.“

Wie ihr auf dem Plakat seht, stehen hier alle Buchstaben des Alphabets. Wir versuchen nun, so viele Obst- und Gemüsesorten wie möglich zu so vielen Buchstaben wie möglich zu finden.“

Tipps zur Durchführung: Versuchen Sie unbekannte oder exotische/orientalische Sorten zu beschreiben, eventuell anhand von Bildmaterial. Fragen Sie auch nach, was man damit machen kann, wo es wächst, wie es aussieht usw. Dadurch werden Merkfähigkeit und Interesse der Kinder und Jugendlichen für den Inhalt gesteigert. Geben Sie den TN genug Raum, wenn sie gewisse Sorten nur in der eigenen Muttersprache kennen. Das macht die Diskussion interessanter und bunter. Beispiele wären Eriks (sehr saure grüne Zwetschken) oder Keciboyuzu (Johannisbrot: braune, bohnenartige Hülsenfrüchte).

Nachbesprechung

Tipps für die SchülerInnen: Fordern Sie die Kinder und Jugendlichen auf, im Supermarkt oder im Obst- und Gemüsegeschäft die Sorten zu suchen und eventuell auch auszuprobieren, die sie nicht kennen. Das kann auch in Form einer Hausaufgabe geschehen.

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 30 bis 40 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Vier Becher, Wattestäbchen, Zucker, Salz, eine Zitrone, ungesüßter Grapefruitsaft, Stifte, vier Blätter und ein zusätzlicher Tisch (wo die Becher Platz haben).

Die Übung kann in der Großgruppe durchgeführt werden.

Hintergrundinformation: Lebensmittel schmecken bekanntlich unterschiedlich. Je nach Essgewohnheiten und individuellen Vorlieben wird der Geschmack unterschiedlich intensiv wahrgenommen.

Prinzipiell werden vier Grundgeschmacksrichtungen unterschieden: Süß, sauer, bitter und salzig. Der Geschmack der meisten Lebensmittel ist eine Kombination dieser Geschmacksrichtungen.

Ziel: Es soll spielerisch die Wahrnehmung und Benennung unterschiedlicher Geschmacksrichtungen geschult werden und zum Probieren unbekannter Speisen ermutigt werden.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Bereiten Sie vier Lösungen zu (Zuckerlösung, Salzlösung, frisch gepressten Zitronensaft und ungesüßter Grapefruitsaft), geben Sie sie jeweils in einen Becher und beschriften Sie diese so, dass die Kinder und Jugendlichen nicht zuordnen können, worum es sich handelt. Am besten nummerieren Sie die Becher von eins bis vier und ordnen für sich selbst jeweils eine Geschmacksrichtung zu (z.B. 1= süß, 2= sauer, 3=bitter und 4= salzig).

Legen Sie vor jeden Becher eine Liste mit den möglichen Geschmäckern zum Ankreuzen oder fragen Sie die SchülerInnen direkt, welche Geschmacksrichtung das jeweilige Getränk haben könnte. Alternativ können Sie auch jedem Kind eine Vorlage austeilen, wobei die Jugendlichen bei der jeweiligen Nummer die passende Geschmacksrichtung notieren können.

Einleitung: „Ist euch schon einmal aufgefallen, dass Dinge unterschiedlich schmecken? Es gibt vier Grundgeschmacksrichtungen: süß, sauer, bitter und salzig. Manche Lebensmittel können auch mehrere Geschmäcker gleichzeitig enthalten. Dazu möchte ich heute mit euch ein kleines Experiment machen.“

Anleitung: „Jede/r von euch bekommt zwei Wattestäbchen, die ihr mit der jeweils trockenen Spitze der Reihe nach in die Becher eintunken sollt. Nach jedem Mal kosten, sollt ihr erraten welcher Geschmack das Getränk haben könnte. Dazu liegt vor jedem Becher eine Liste, wo ihr den jeweiligen Geschmack ankreuzen könnt.“

Tipps zur Durchführung: Um Chaos zu vermeiden, teilen Sie die Klasse in Gruppen zu jeweils vier TeilnehmerInnen ein, die gleichzeitig die Übung durchführen.

Nachbesprechung

Tipps für die SchülerInnen: Versuchen Sie auch mit Ihrer Mimik zu arbeiten, um den Jugendlichen zu zeigen, welchen Gesichtsausdruck man z.B. beim Verzehr von sauren Nahrungsmitteln machen kann.

Zuckerquiz

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material: Verschiedene Getränkepackungen, wie z.B. Cola, Eistee, Fruchtsaft, Trinkjoghurt, Teebeutel, Wasserflasche, usw. (alternativ können auch Lebensmittel wie Obst, Schokolade usw. verwendet werden), eine Packung Zuckerwürfel.

Hintergrundinformation: Wenn der Verzehr von Zucker über die empfohlene Menge hinausgeht, kann das langfristig gesundheitsschädlich sein (Empfehlung: max. 10% der täglichen Energieaufnahme aus Zucker = ca. 16 Zuckerwürfel). Viele Getränke enthalten sehr viel Zucker und Kalorien, die nicht satt machen. Aus diesem Grund wird die Kalorienzufuhr auch nicht bewusst registriert. Als Faustregel wird angegeben, dass Getränke maximal 7,4 g Zucker (ca. 2 Zuckerwürfel) pro 100 ml enthalten sollten.

ACHTUNG: Viele Getränke haben einen geringen Zuckergehalt, aber dafür chemisch hergestellte Süßstoffe.

Als Orientierungshilfe bzw. Anhaltspunkt kann folgende Tabelle dienen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viel Zucker sich in den verschiedenen Getränken verbirgt. Sie können die Übung auf beliebig viele Getränkearten und Speisen erweitern.

Getränk (bezogen auf 1/2 Liter)	Zuckergehalt (in g)	Würfelanzahl	Täglicher Bedarf (in %)
Cola	55g	14,5	92%
Eistee	37,5g	10	63%
Fruchtsaft pur (100% Fruchtanteil)	52,5g	14	88%
Fruchtsaftgetränke (30% Fruchtanteil)	50g	13	83%
Fruchtsäfte gespritzt (60%Fruchtanteil)	32g	8	53%
Wellness-Getränke	20g	5	33%
Sirup, Verdünnung 1:6	50g	13	83%
Limonaden	52,5g	14	88%

Ziel: Den SchülerInnen soll in anschaulicher Art und Weise vermittelt werden wie viel Zucker in einzelnen Getränken enthalten ist. Außerdem soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass auch reine Fruchtsäfte wesentliche Mengen an Zucker beinhalten.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Platzieren Sie die verschiedenen Getränkeflaschen bzw. Packungen (Cola, Eistee, Apfelsaft, Fruchtmolke, Teebeutel, Wasser) und die Zuckerwürfel für alle Jugendliche sichtbar auf einem Tisch. Halten Sie die Tabelle mit der Anzahl der Würfel des jeweiligen Getränks parat, um den Jugendlichen zu helfen.

Einstieg: „Wir sind nun auf der obersten Stufe der Ernährungspyramide angelangt, auf die wir vorher hauptsächlich Bilder von Süßigkeiten geklebt haben. Bevor wir mit der eigentlichen Übung beginnen, möchte ich nun von euch wissen: Wer isst oder trinkt gern Süßes? Wie oft kommt das vor? Was könnte passieren, wenn man viel davon isst/trinkt? Gibt es besondere Feste/Anlässe, wo ihr mehr davon essen/trinken dürft?“

Anleitung: „Ich habe euch heute verschiedene Getränke mitgebracht, die ihr wahrscheinlich alle kennt und vielleicht schon einmal probiert habt. Ich möchte nun mit euch gemeinsam herausfinden, wie viel Zucker in diesen Getränken jeweils versteckt ist.“

„Ich werde mal mit dem Apfelsaft beginnen. Wie viel Zucker könnte diese Flasche eurer Meinung enthalten?“

Tipps zur Durchführung: Sammeln Sie die Antworten der Kinder und Jugendlichen und geben Sie anschließend die Lösung an. Nehmen Sie dann der Reihe nach alle vorhandenen Getränke durch. Fragen Sie nach Vergleichen. Z.B: Als nächstes schauen wir, wie viel Zucker ein Cola enthält. Was glaubt ihr, mehr oder weniger als der Apfelsaft?

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Was war für euch überraschend? Was wusstet ihr schon? Warum glaubt ihr, ist Apfelsaft trotzdem gesünder als Cola? (Vitamingehalt bei frischgepressten Säften). Was könnt ihr machen, um weniger Zucker zu konsumieren? (z.B. Fruchtsäfte stark verdünnen). Könnt ihr euch vorstellen, eine Woche lang mal nur Wasser und ungesüßten Tee zu trinken? (Eventuell ein Wochenprotokoll anfertigen lassen).