



Nutrikid® Flüssigkeitshaushalt | Unterrichtseinheit **B**

# Süssgetränke unter der Lupe

Mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Hinweis: Die Verwendung der männlichen Form beinhaltet immer auch die weibliche Form.



## Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe

### LP-Info

Kompetenzen  Lernziele  Zeitspanne

#### Die Schülerinnen & Schüler (SuS):

sind in der Lage, situativ geeignete Getränke auszuwählen.

kennen unterschiedliche Getränke und wissen, auf welcher Stufe der Schweizer Lebensmittelpyramide diese Getränke eingeordnet werden.

... vergleichen den Zuckergehalt unterschiedlichster Getränke.

... kennen gesundheitsfördernde Alternativen.

> Hausaufgabe: „Mein Trinkprotokoll“ für 3 Tage

> Unterricht: 3–4 Lektionen

## 1. Hintergrundinformationen für die Lehrperson (LP)

### 1.1 Definition

Der Begriff „Süssgetränke“ ist per Gesetz nicht definiert. Unter Süssgetränken, Erfrischungsgetränken und Softdrinks werden ganz unterschiedliche Getränke zusammengefasst. Oft werden unter „Süssgetränken“ nur kohlen säurehaltige, gesüsste Getränke verstanden. Der Begriff Limonade, bzw. Erfrischungsgetränk wird folgendermassen definiert: „Limonade (Erfrischungsgetränk) ist ein Getränk mit oder ohne Kohlensäure aus Trinkwasser oder natürlichem Mineralwasser und Fruchtsaft oder Aromen mit oder ohne Zugabe von Zuckerarten, Koffein oder Chinin“. Unter dieser Definition lassen sich auch sämtliche Light- und Zero-Getränke einordnen. Auch andere zuckerhaltige Getränke wie Eistee, Sirup usw. können dazugezählt werden.

**Sirup, Limonaden, Eistee usw.** liefern neben Flüssigkeit auch sehr viel Zucker. Haushaltszucker (Saccharose), Fruchtzucker (Fruktose) und andere Zuckerarten, die zum Süssen dieser Getränke verwendet werden, gehören zur Familie der Kohlenhydrate, die unter anderem auch in Getreideprodukten (Stärke) und Früchten (Frucht- und Traubenzucker) enthalten sind. Im Gegensatz zu anderen kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln liefert der Haushaltszucker jedoch nur „leere Kalorien“. Das heisst, er liefert Energie ohne weitere wertvolle Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe.

**Zuckerhaltige Getränke** mit und ohne Kohlensäure (Cola-Getränke, Eistee, Energydrinks, Sirup usw.) sind energiereiche (kalorienreiche) Lebensmittel und werden nicht der Basis der Lebensmittelpyramide zugeteilt. Sie gehören an die Spitze der Lebensmittelpyramide (dunkelblaue Stufe) zusammen mit Süssigkeiten und salzigen Knabberereien. Auf diese Stufe gehören auch alle Light- und Zero-Getränke.

Quelle: Süssgetränke versus Wasser.  
Grundlagen zum Süssgetränke und Wasserkonsum,  
Gesundheitsförderung Schweiz, 2011

Quelle: Schweizer Lebensmittelpyramide.  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2011



## Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe LP-Info

### 1.2 Empfehlungen für den Verzehr von reinem Zucker

Da reiner Zucker (z. B. brauner Zucker, weisser Zucker, Fruktose, Glukose, Honig, Agavensirup etc.) keine wesentlichen Nährstoffe enthält, sollten nicht mehr als 10% des täglichen Energiebedarfs in Form von reinem Zucker zugeführt werden. Der Anteil von 10% ist jedoch schnell überschritten, wenn zuckerhaltige Getränke konsumiert werden.

#### Empfohlener maximaler Zuckerkonsum eines Schülers im Alter von 10 bis 13 Jahren:

.....  
Energiebedarf = 2000 bis 2300 kcal/Tag  
.....

Maximaler Zuckerkonsum pro Tag (ausgedrückt in  
Würfelzuckern à 4 g) = **14 Würfelzucker** \*

.....  
\* Achtung: Nicht alle Würfelzucker sind gleich schwer.  
Beachten, dass die Würfelzucker max. 4 g schwer sind.

Trinken Kinder und Jugendliche eine 5 dl-Flasche Eistee, wird bereits 10 bis 15% ihrer täglichen Kalorienzufuhr über Getränke zugeführt. Hinzu kommt der Zucker aus Konfitüren und süssen Brotaufstrichen, Schokolade, Keksen, Bonbons, Patisseries und Kuchen, gesüssten Getreideriegeln, gesüssten Milchprodukten (Flan, Joghurt, Quark), gesüssten Frühstücksflocken (Cerealien) usw. Ein weiterer Nachteil der süssen Getränke ist, dass sie durch ihren Zuckergehalt (und je nach Getränk auch durch enthaltene Säuren) Zahnkaries fördern und den Zahnschmelz angreifen können. Ein hoher Konsum zuckerhaltiger Getränke kann Übergewicht begünstigen, da die in flüssiger Form zugeführte Energie („flüssige Kalorien“) wenig sättigt und deshalb die gesamte Nahrungsmenge der Mahlzeiten nicht angepasst wird. Die Gesamtenergiezufuhr ist somit erhöht.

### 1.3 Getränke

► **Frucht- und Gemüsesäfte:** Diese Getränke werden in der Schweizer Lebensmittelpyramide nicht wie Wasser,

ungesüsster Tee oder Kaffee der Gruppe der „Getränke“ (unterste, hellblaue Stufe) zugeordnet, weil sie nicht reine Flüssigkeitslieferanten sind, sondern auch Energie und verschiedene Nährstoffe (Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe) liefern. Fruchtsäfte zählen zur Gruppe „Gemüse und Früchte“ (grüne Stufe). Frucht- und Gemüsesäfte bestehen zu 100% aus dem Saft frischer Früchte und Gemüse und enthalten mit Ausnahme der Nahrungsfasern die Nährstoffe der verwendeten Früchte und Gemüse – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Zuckerarten (v. a. Fruchtzucker). In Massen können Frucht- und Gemüsesäfte wie die Früchte- und Gemüsesorten, aus denen sie gewonnen werden, ihren Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Es muss allerdings berücksichtigt werden, dass der natürliche Zuckergehalt eines Fruchtsaftes zwischen 5 und 15 g pro 100 ml liegt und daher durchaus mit dem Zuckergehalt einer Limonade verglichen werden kann.

► **Milch, Milchmischgetränke:** Milch, Trinkjogurt, Molke und Milchserum sind Nahrungsmittel und enthalten je nachdem Eiweiss, Kohlenhydrate, Fett, Mineralstoffe (v. a. Calcium, Phosphor) und Vitamine (A, D und verschiedene B-Vitamine). Auch diese Getränke werden in der Schweizer Lebensmittelpyramide nicht wie Wasser, ungesüsster Tee oder Kaffee der Gruppe der „Getränke“ (unterste, hellblaue Stufe) zugeordnet, weil sie nicht reine Flüssigkeitslieferanten sind, sondern auch Energie und verschiedene Nährstoffe liefern. Milch und Milchmischgetränke gehören zur Gruppe „Milch/Milchprodukte“ (rote Stufe). Milch und Milchmischgetränke können wie die übrigen Lebensmittel aus der Kategorie der Milchprodukte zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Sie sollten auf Grund ihres Energiegehaltes nicht als primäre Durstlöcher dienen, sondern als Bestandteil einer (Zwischen-)Mahlzeit betrachtet werden. Beim Konsum von Milchdrinks sollte der Fett- und Zuckergehalt beachtet werden. Der Markt bietet verschiedene Getränke mit Milch oder ihren Derivaten an. Hierbei wird Milch, Molke oder Milchserum mit Wasser verdünnt und mit Zucker, Aromen, Fruchtsaft oder Pflanzenextrakten angereichert. Diese Getränke besitzen nicht mehr den gleichen Nährwert wie Milch; aufgrund ihrer Zusammensetzung fallen sie eher in die Kategorie der Süssgetränke (Spitze der Lebensmittelpyramide) und sind deshalb mit Zurückhaltung zu geniessen.



## Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe

### LP-Info

► **Kalorienarme Getränke:** Im Handel findet man eine Reihe von so genannten Light- oder Zero-Getränken. In diesen Getränken wird der Zucker durch Süssungsmittel ersetzt, die keine oder wenig Kalorien liefern. Dennoch sind Light-Getränke nicht alle kalorienfrei; sie dürfen noch bis zu 20 kcal pro 100 ml liefern. Diese Getränke sind zwar sehr viel energieärmer als zuckerhaltige Getränke, sie stellen trotzdem keine geeignete Alternative dar. Kinder gewöhnen sich dadurch zu sehr an den süssen Geschmack, was dazu führen kann, dass sie Getränke wie Wasser oder ungesüsstes Tee ablehnen. Die Getränke können ausserdem weitere für Kinder ungeeignete Inhaltsstoffe wie Koffein, Chinin, Säuren usw. enthalten. Nicht zuletzt kann die akzeptable Tagesdosis einzelner künstlicher Süsstoffe wie zum Beispiel Cyclamat beim Trinken von gewissen Light-Getränken überschritten werden (für ein dreijähriges Kind bei 4 dl). Ein übermässiger Konsum von mit Zuckeraustauschstoffen gesüsstten Getränken kann Verdauungsprobleme (z.B. Blähungen oder Durchfall) verursachen.

► **Aromatisierte Wasser** („Flavoured Water“ oder „Nearwater“): Bei aromatisiertem Wasser handelt es sich um Getränke auf Wasserbasis mit einem leichten Frucht- oder Kräutergeschmack. Sie werden meist mit Aromen oder natürlichem Fruchtsaft aromatisiert und teilweise mit Fruktose oder Süsstoffen gesüsst. Sie weisen zwar einen geringeren Energiegehalt als herkömmliche Süsstgetränke auf, sind aber nicht zwingend kalorienfrei und daher auch nicht als Durstlöscher geeignet.

► **Koffeinhaltige Getränke:** Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke, Energydrinks und Eistee aus schwarzem oder grünem Tee enthalten Koffein. Diese Substanz besitzt stimulierende Wirkungen auf das Nervensystem und den Kreislauf, auf welche Kinder sehr sensibel reagieren. Aus diesem Grund wird empfohlen, Kindern diese Art von Getränken gar nicht, oder nur gelegentlich und in kleinen Mengen zu erlauben.

► **Energydrinks:** Energydrinks enthalten grosse Mengen an Zucker sowie Koffein und weitere Inhaltsstoffe wie Taurin, Glucuronolacton, Inosit und B-Vitamine. Weitere Bestandteile sind Wasser, Aroma- und Farbstoffe sowie teilweise auch Ginseng oder L-Carnitin.

Der Zuckergehalt von Energydrinks ist mindestens so hoch wie bei anderen Süsstgetränken (ca. 10 bis 12 g Zucker pro 100 ml). Der Koffeingehalt (ca. 32 mg pro 100 ml) ist vergleichbar mit demjenigen einer Tasse Kaffee. Wegen der stimulierenden Wirkung (siehe oben) sowie der noch ungenügend erforschten Wechselwirkungen der Inhaltsstoffe von Energydrinks wird Kindern vom Konsum dieser Getränke abgeraten.

#### 1.4 Zusammenfassung

Süsstgetränke, Light-Getränke, Energydrinks und aromatisierte Wasser sind keine geeigneten Durstlöscher und gehören an die Spitze der Lebensmittelpyramide – d.h. sie sollten wie Süsstigkeiten behandelt werden, es gibt sie nicht jeden Tag und wenn, dann nur in kleinen Mengen (pro Tag maximal 1 Glas Süsstgetränk à 2 dl). Da ein Fruchtsaft ausschliesslich aus den ausgepressten Bestandteilen der Frucht besteht, kann er nur 1 der empfohlenen 5 Portionen Früchte und Gemüse ersetzen (pro Tag max. 1 Glas Fruchtsaft à 2 dl). Grössere Mengen Saft führen zu einem unerwünscht hohen Zucker- und Energiekonsum.

Betreffend Milch bzw. Milchprodukten ist für SuS im Alter von 10 bis 12 Jahren der tägliche Verzehr von insgesamt 3 Portionen, wobei bei den Milchgetränken eine Portion ca. 2 dl entspricht, empfehlenswert.

Quellen:

Gesund & fit mit der Ernährungsscheibe für Kinder, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2008; Merkblatt Flüssigkeitsbedarf und Getränke, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2011; Süsstgetränke versus Wasser. Grundlagen zu Süsstgetränken und Wasserkonsum, Gesundheitsförderung Schweiz, 2011).



## Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe LP-Info



### Sozialform

Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit

### Unterrichtsort

Klassenzimmer und zu Hause (Trinkprotokoll)

### Material / Medien

#### Arbeitsblatt B.1: Mein Trinkprotokoll (A4 oder A5)

**Fragebogen: „Süssgetränke unter der Lupe“**  
pro SuS jeweils 2x ausgedruckt (A4)

#### Material für den Einstieg:

- > 1 Liter Hahnenwasser
- > 1 Liter Wasser mit Zucker (vor dem Unterricht Wasser aufkochen damit sich der Zucker besser löst, mit 26 Würfelzuckern anrühren und kühl stellen)
  - > 1 Liter Cola-Getränk
  - > 1 Liter Eistee
- > Schwarze Lebensmittelfarbe
- > 1 Becher pro SuS
- > 4 Tische mit jeweils 2 A3-Blättern
- > Leere Attrappen: 5 dl-Flasche Hahnenwasser, 5 dl-Flasche Colagetränk, 1 Dose Energydrink à 2.5 dl, 2 Flaschen Orangensaft à 2.5 dl, 5 dl-Flasche Eistee, 5 dl-Flasche Apfelsaft
- > 58 Stück Würfelzucker (Achtung: Nicht alle Würfelzucker sind gleich schwer. Beachten Sie, dass die Würfelzucker ca. 4 g schwer sind.)
- > 6 kleine Kärtchen pro SuS
- > Lösungen Zuckerquiz
- > Schweizer Lebensmittelpyramide, 1 x ausgedruckt pro SuS – Format A4

#### Arbeitsblatt B.2: Eistee selber herstellen (A4)

#### Als weiterführende Idee:

Zutaten für Eistee: 4 Krüge, Wasserkocher, Pfefferminztee- und Früchteteebeutel, 4 Zitronen (3 für Eistee und 1 Zitrone für das Trinkwasser), Zitronenmelisse oder frische Minze, 270 g Zucker zum Süssen, Schneidebrett und -messer, Saftpresse, grosser Löffel zum Umrühren, Gläser/Becher zum Degustieren.

#### Arbeitsblatt B.3: Zusammenfassung (A4)

#### Erklärung der Abkürzungen

**SuS** Schülerinnen und Schüler / **LP** Lehrperson(en)  
**EA** Einzelarbeit / **PA** Partnerarbeit / **GA** Gruppenarbeit  
**PL** Plenum / **WT** Wandtafel / **AW** Arbeitsweise  
**HA** Hausaufgaben

## 2. Beschreibung der Unterrichtseinheit B

#### Vorbereitung:

Die LP erklärt in einer vorgängigen Unterrichtslektion wie die SuS das Trinkprotokoll ausfüllen sollen. Als Hausaufgabe führen die SuS das Trinkprotokoll während drei Tagen und bringen es dann wieder mit in den Unterricht.

Die 4 verschiedenen Getränke (Hahnenwasser, Wasser mit Zucker, Cola-Getränk, Eistee) mit Lebensmittelfarbe einfärben, bis sie idealerweise die gleiche Farbe haben. Die Einfärbung der Getränke mit Lebensmittelfarbe soll verhindern, dass die SuS die Getränke nur anhand der Farbe erkennen. Auf 4 Tischen werden



## Unterrichtseinheit B: Süßgetränke unter der Lupe

### LP-Info

Degustationsposten mit jeweils einem Getränk eingerichtet. Pro Posten jeweils 1 A3-Blatt beschriftet mit „Welches Getränk ist das?“ und jeweils 1 A3-Blatt mit „Wie schmeckt dieses Getränk?“.

#### Ablauf:

Allgemeiner Hinweis für die LP: Bitte lassen Sie den Fragebogen mit den fünf Multiple-Choice-Fragen sowohl VOR wie NACH der Durchführung dieser Unterrichtseinheit von allen SuS in Einzelarbeit und anonym ausfüllen. Geben Sie dazu allen SuS ihrer Klasse eine Nummer, welche sie beide Male auf dem Fragebogen oben rechts notieren. Dies ermöglicht eine Evaluation des Wissensstandes der SuS vor und nach den Unterrichtseinheiten.

🕒 Die Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen.

#### 2.1

##### Getränkedegustation

🕒 20 Minuten

► **Idee:** Die LP weist darauf hin, dass viele Getränke Zucker enthalten und dass es heute darum geht, Süßgetränke näher unter die Lupe zu nehmen und den Zuckergehalt verschiedener Süßgetränke kennenzulernen. Die Degustation der Getränke soll als Einstieg und Sensibilisierung dienen. Das Zuckerwasser enthält gleich viele Würfelzucker wie das Colagetränk und der Eistee, die Süße wird aber anders wahrgenommen, da andere, industrielle Zusätze wie Säure oder Geschmacksstoffe im Zuckerwasser fehlen. Die SuS werden die verschiedenen Getränke unterschiedlich wahrnehmen.

► **Ablauf:** Die Klasse wird in 4 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe beginnt an einem Degustationsposten. Die LP weist darauf hin, dass jede/jeder SuS für sich selbst degustieren soll und dass verschiedene Wahrnehmungen notiert werden können (Geschmäcker sind unterschiedlich). Jede/jeder SuS degustiert einen Schluck des jeweiligen Getränkes. Auf den bereitgelegten A3-Blättern notieren die SuS, um welches Getränk es sich ihrer Mei-

nung nach handelt sowie ihre Wahrnehmungen zum jeweiligen Getränk. Der Degustationsposten wird auf ein Zeichen der LP gewechselt. Nachdem alle SuS an den vier verschiedenen Posten degustiert haben, werden die beschriebenen A3-Blätter im Plenum besprochen:

.....  
 ... Um welche Getränke handelt es sich?  
 .....

... Was ist bei der Degustation aufgefallen?  
 .....

... Wie war die Wahrnehmung?  
 .....

► Die LP fasst die Quintessenz zusammen, z. B.:

... Es handelte sich um verschiedene Getränke.  
 .....

... Die Wahrnehmungen innerhalb der Klasse sind unterschiedlich.  
 .....

... Das Zuckerwasser schmeckt sehr süß.  
 .....

... usw.  
 .....

#### 2.2

##### Zuckergehalte von Süßgetränken (Zuckerquiz)

🕒 25 Minuten

► **Idee:** Süßgetränke, Erfrischungsgetränke, Softdrinks, Eistee, Energydrinks, Fruchtsäfte usw. enthalten größere Mengen an Haushaltszucker. Die SuS schätzen die in den Getränken enthaltenen Würfelzucker und werden sich so der Zuckermengen der Süßgetränke bewusst. Folglich sollten die SuS erkennen, dass Süßgetränke keine geeigneten Durstlöcher sind.

► **Ablauf:** Die LP stellt die mitgebrachten Getränke-Attrappen gut sichtbar auf. Sie fordert die SuS auf, für sich zu schätzen, wie viele Würfelzucker in den aufgestellten Getränken enthalten sind (1 Würfelzucker entspricht 4g Haushaltszucker). Alle SuS notieren ihre persönlichen Schätzungen auf den Kärtchen und legen diese zu den entsprechenden Attrappen. Im Plenum fasst die Lehrperson die erhaltenen Schätzungen zusammen. Sie gibt einen kurzen Input, um welche Getränke es sich handelt (siehe Hintergrundinformationen). Anschliessend wird die korrekte Anzahl Würfelzucker neben jeder Attrappe aufgestapelt.



Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**LP-Info**

Getränk	Zuckergehalt
5 dl-Flasche Leitungswasser:	<b>0</b> Würfelzucker
5 dl-Flasche Colagetränk:	<b>13</b> Würfelzucker
2,5 dl-Dose Energydrink	<b>7</b> Würfelzucker
5 dl Orangensaft:	<b>11</b> Würfelzucker
5 dl-Flasche Eistee:	<b>9</b> Würfelzucker
5 dl-Flasche Apfelsaft:	<b>13</b> Würfelzucker

► Die LP fragt die SuS, wie viel reiner Zucker (gemessen in Würfelzuckern) der maximalen Tagesmenge ihres Alters von 10 bis 13 Jahren entspricht: (*Antwort: 14 Würfelzucker = ca. 10% des täglichen Gesamtenergiebedarfs*). Im Plenum wird der Vergleich der Zuckergehalte der Getränke und der maximalen Tagesmenge diskutiert:

... Mit einer 5 dl-Flasche Cola-Getränk ist die maximale Tagesdosis erreicht.

... 2 Dosen Energydrink enthalten gleich viel Würfelzucker wie eine 5 dl-Flasche Colagetränk

... Auch Fruchtsäfte liefern viel Zucker.

... usw.

Die LP gibt die Frage ins Plenum, welche Getränke denn nun sinnvoll und welche weniger sinnvoll sind und warum dies so ist. Ebenfalls soll diskutiert werden, welche Getränke ideale Durstlöcher sind.

**2.3 Getränke auf dem Trinkprotokoll anmalen**

🕒 25 Minuten

► **Idee:** Die SuS verknüpfen das vorhandene Wissen zum Thema (Süss-)Getränke mit ihrem eigenen Trinkprotokoll. Durch das Vergleichen ihrer Trinkgewohnheiten mit den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide sollen die SuS erkennen, ob die Wahl ihrer Getränke gut ist oder ob Optimierungen nötig sind.

► **Ablauf:** Die SuS erhalten eine Lebensmittelpyramide in ausgedruckter Form. Im Plenum wird diskutiert,

auf welcher Stufe die verschiedenen Getränke eingeordnet werden und warum:

Getränk	Pyramidenstufe
<b>5 dl-Flasche Hahnenwasser:</b> (Zucker- und energiefrei)	<b>Stufe 1</b>
<b>5 dl-Flasche Colagetränk</b> (Energereich, gilt als Genussmittel)	<b>Stufe 6</b>
<b>2,5 dl-Dose Energydrink</b> (Energereich, gilt als Genussmittel)	<b>Stufe 6</b>
<b>5 dl Orangensaft</b> (Nicht mehr als 2 dl/Tag, da energiereich)	<b>Stufe 2</b>
<b>5 dl-Flasche Eistee</b> (Energereich, gilt als Genussmittel)	<b>Stufe 6</b>
<b>5dl-Flasche Apfelsaft</b> (Nicht mehr als 2 dl/Tag, da energiereich)	<b>Stufe 2</b>

► Die SuS nehmen ihr ausgefülltes Trinkprotokoll zur Hand. Die Trinkprotokolle werden mit einem Partner ausgetauscht. Jede/jeder SuS färbt auf dem erhaltenen Trinkprotokoll die getrunkenen Getränke in der entsprechenden Farbe der Lebensmittelpyramide an. Im Anschluss geben sich die Partner Rückmeldung zum persönlichen Trinkprotokoll:

... Was ist aufgefallen?

... Was sind Stärken in Bezug auf das Trinken?

... Wo liegen gewisse Stolpersteine und/oder Optimierungsmöglichkeiten?

... usw.

► Im Plenum wird zusammengefasst, was bei der Auswertung der Trinkprotokolle aufgefallen ist. Jede/jeder SuS schreibt auf seinem Trinkprotokoll zwei persönliche Erkenntnisse oder Optimierungsmöglichkeiten auf. Als Abschluss und Zusammenfassung füllt jede/jeder SuS die Zusammenfassung für sich aus, die Lösungen werden anschliessend im Plenum besprochen.



## Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe

### LP-Info

#### Süssgetränke – das merken sich die SuS

Süssgetränke, Erfrischungsgetränke, Softdrinks, Eistee, Energydrinks, Fruchtsäfte usw. enthalten grössere Mengen an Haushaltszucker. Gesüsste sowie koffeinhaltige Getränke zählen zu den Genussmitteln und sollten mit Zurückhaltung konsumiert werden.

sie die Getränke richtig wahrnehmen können. Nach jeder Trinkprobe werden die Sinneswahrnehmungen sofort auf dem Arbeitsblatt B.2 festgehalten. Als Hilfe können Adjektive an der WT (oder in einer anderen Form) für die SuS sichtbar gemacht werden, die ihnen bei der Sinneswahrnehmung der verschiedenen Getränke helfen können.

... Auswertung im Plenum: SuS nennen ihre Sinneswahrnehmungen zu den 3 Eisteevarianten und zum Wasser. Die LP notiert genannte Adjektive für alle sichtbar. Evtl. kurze Diskussion über die Wahrnehmungen. Die LP fragt die SuS, welche Variante der persönliche Favorit ist und warum.

... Die Erkenntnisse aus der Degustation werden mit der vorangegangenen Übung zum Zuckergehalt unterschiedlicher Getränke verglichen (ev. hier die Schweizer Lebensmittelpyramide wieder einbeziehen). Die LP betont abschliessend, dass ungesüsste Getränke wie Wasser und ungesüsster Kräuter- und Früchtetee die Getränke erster Wahl sein sollten!

### 3. Weiterführende Verknüpfungen

#### Modul Flüssigkeitshaushalt:

- ▶ Unterrichtseinheit A / Flüssigkeit als Basis
- ▶ Unterrichtseinheit C / Getränke auf dem Prüfstand

### 4. Weiterführende Ideen

#### Eistee selber machen – Zubereitung und Degustation (vgl. Arbeitsblatt B.2)

▶ **Ziele:** Die SuS kennen Alternativen zu Süssgetränken wie Wasser, Wasser mit Zitrone und selbst gemachten Eistee. Indem die SuS ein „Süssgetränk“ selber herstellen und probieren, können sie ihren Geschmackssinn im Hinblick auf den ihrer Ansicht nach notwendigen Süssungsgrad (bzw. den Zuckergehalt eines Getränkes) selbst testen und mit Wasser und ungesüstem Tee vergleichen.

#### ▶ **Ablauf:** Zubereitung und Degustation:

... Die Klasse wird in 3 Gruppen aufgeteilt. Gemäss Rezept (vgl. Arbeitsblatt B.2) werden drei unterschiedlich süsse Eistee-Varianten mit wenig, mittel und viel Zucker hergestellt. Die Krüge dazu jeweils auf ein A4-Blatt stellen und auf das Blatt den Süssungsgrad schreiben. Ebenfalls wird eine Karaffe mit Leitungswasser und den Schnitzen einer frischen Zitrone zubereitet. Anschliessend probieren die SuS hintereinander von den 3 Eisteevarianten und dem Trinkwasser. Die LP fordert die SuS auf, still zu degustieren, damit





Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**LP-Info**

🔍 Nützliche Links

**Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE:**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

**[SGE Merkblatt Flüssigkeitsbedarf und Getränke](#)**

Hintergrundwissen

**[Ernährungsscheibe für Kinder](#)**

Merkblatt in 10 Sprachen

**[Interaktive Lebensmittelpyramide](#)**

Merkblatt in 10 Sprachen

**Gesundheitsförderung Schweiz:**

**[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)**

**[Wie viel soll ich trinken?](#)**

Online Rechner

**[Mein Flüssigkeitskonsum](#)**

Online Rechner

**Weitere Links:**

**[www.jugendgesundheit.bs.ch](http://www.jugendgesundheit.bs.ch)**

**[www.baselland.ch](http://www.baselland.ch)**

## 5. Impressum

**Lehrmittel NUTRIKID®**

**1. Auflage, 2015**

**Copyright NUTRIKID® 2015:**

NUTRIKID® ist eine geschützte Marke;  
alle Rechte vorbehalten.

**Herausgeberschaft:**

Gesellschaft NUTRIKID®, Dezember 2015, 3001 Bern.  
Die Rechte liegen zu gleichen Teilen bei den Trägern  
von NUTRIKID®: Nestlé Suisse S.A., Alimentarium, fial  
Foederation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Indus-  
trien, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Inhalte dürfen nicht verfremdet oder verändert werden.

**Grafik und Layout:**

Truc Konzept und Gestaltung, Bern  
Jörg Kühni, Isabelle Stupnicki, www.truc.ch

Das Lehrmittel wird als Gratisdownload für alle  
interessierten Lehrpersonen zur Verfügung gestellt.

**Link Publikation**

<http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule>



## Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe **Übersicht**

<input checked="" type="checkbox"/> Kompetenzen <input type="checkbox"/> Lernziele <input type="checkbox"/> Zeitspanne
<p>Die Schülerinnen &amp; Schüler (SuS):</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> sind in der Lage, situativ geeignete Getränke auszuwählen.</li> <li>.....</li> <li><input type="checkbox"/> kennen unterschiedliche Getränke und wissen, auf welcher Stufe der Schweizer Lebensmittelpyramide diese Getränke eingeordnet werden.          ... vergleichen den Zuckergehalt unterschiedlichster Getränke.          ... kennen gesundheitsfördernde Alternativen.</li> <li>.....</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> &gt; Hausaufgabe: „Mein Trinkprotokoll“ für 3 Tage          &gt; Unterricht: 3–4 Lektionen</p>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HA	<b>Trinkprotokoll</b> (Arbeitsblatt B.1) für 3 Tage führen	EA	Arbeitsblatt B.1
	<b>Standortbestimmung</b>	EA	Fragebogen
20'	<p><b>Einstieg – Getränkedegustation</b></p> <p>▶ Vorbereitung: Die 4 verschiedenen Getränke werden mit Lebensmittelfarbe eingefärbt, bis sie die gleiche Farbe haben. Die Einfärbung der Getränke soll verhindern, dass die SuS die Getränke nur anhand der Farbe erkennen. Auf 4 Tischen werden Degustationsposten mit jeweils einem Getränk eingerichtet. Pro Posten jeweils 1 A3-Blatt beschriftet mit „Welches Getränk ist das?“ und jeweils 1 A3-Blatt mit „Wie schmeckt dieses Getränk?“</p> <p>▶ Die LP weist darauf hin, dass viele Getränke Zucker enthalten und dass es heute darum geht, Süssgetränke näher unter die Lupe zu nehmen und den Zuckergehalt verschiedener Süssgetränke kennenzulernen. Die Klasse wird in 4 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe beginnt an einem Degustationsposten. Die LP weist darauf hin, dass jede/jeder SuS für sich selbst degustieren soll und dass verschiedene Wahrnehmungen notiert werden können (Geschmäcker sind unterschiedlich). Jede/jeder SuS degustiert einen Schluck des jeweiligen Getränkes. Auf den bereitgelegten A3-Blättern notieren die SuS, um welches Getränk es sich ihrer Meinung nach handelt sowie ihre Wahrnehmungen zum jeweiligen Getränk. Der Degustationsposten wird auf ein Zeichen der LP gewechselt. Nachdem alle SuS an den 4 verschiedenen Posten degustiert haben, werden die Fragen im Plenum besprochen:</p> <p>▶ Um welche Getränke handelt es sich? / Was ist bei der Degustation aufgefallen? / Wie war die Wahrnehmung?</p> <p>▶ Die LP fasst die Quintessenz zusammen, z. B.: Es handelte sich um verschiedene Getränke. / Die Wahrnehmungen innerhalb der Klasse sind unterschiedlich. / Das Zuckerwasser schmeckt sehr süß usw.</p>	PL	1   Hahnenwasser 1   Wasser mit 26 gelösten Würfelzuckern 1   Cola-Getränk 1   Eistee schwarze Lebensmittelfarbe 1 Becher pro SuS 4 Tische mit jeweils 2 A3-Blättern



## Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe Übersicht

25'	<p><b>Zuckergehalte von Süssgetränken (Zuckerquiz)</b></p> <p>► Die LP stellt die mitgebrachten Getränke-Attrappen gut sichtbar auf. Sie fordert die SuS auf, für sich zu schätzen, wie viele Würfelzucker in den aufgestellten Getränken enthalten sind (1 Würfelzucker entspricht 4g Haushaltszucker). Alle SuS notieren ihre persönliche Schätzung auf den Kärtchen und legen diese zu den entsprechenden Attrappen.</p> <p>► Im Plenum fasst die Lehrperson die erhaltenen Schätzungen zusammen. Sie gib einen kurzen Input, um welche Getränke es sich handelt (siehe Hintergrundinformationen). Anschliessend wird die korrekte Anzahl Würfelzucker neben jeder Attrappe aufgestapelt:</p> <p>.....</p> <p>5 dl-Flasche Leitungswasser: <b>0</b> Würfelzucker                      5 dl-Flasche Colagetränk: <b>13</b> Würfelzucker                      2,5 dl-Dose Energydrink <b>7</b> Würfelzucker                      5 dl Orangensaft: <b>11</b> Würfelzucker                      5 dl-Flasche Eistee: <b>9</b> Würfelzucker                      5 dl-Flasche Apfelsaft: <b>13</b> Würfelzucker</p> <p>.....</p> <p>Die LP fragt die SuS, wie viel reiner Zucker (in Würfelzucker) der maximalen Tagesmenge für ihr Alter entsprechen: Antwort: 10 bis 13 Jahre: 14 Würfelzucker (entspricht ca. 10% des täglichen Gesamtenergiebedarfs).</p> <p>► Im Plenum wird der Vergleich der Zuckergehalte der Getränke und der maximalen Tagesmenge diskutiert: &gt; Mit einer 5 dl-Flasche Cola-Getränk ist die maximale Tagesdosis erreicht. / 2 Dosen Energydrink enthalten gleich viel Würfelzucker wie eine 5 dl-Flasche Colagetränk. / Auch Fruchtsäfte liefern viel Zucker usw.</p> <p>► Die LP gibt die Frage ins Plenum, welche Getränke denn nun sinnvoll und welche weniger sinnvoll sind und warum dies so ist. Ebenfalls soll diskutiert werden, welche Getränke ideale Durstlöcher sind.</p>	PL EA	Leere Attrappen: 5 dl-Flaschen von Wasser, Colagetränk, Eistee und Apfelsaft, 2,5 dl-Dose Energydrink, 2 Flaschen Orangensaft à 2,5 dl 58 Stück Würfelzucker 6 Kärtchen pro SuS Lösung Zuckerquiz
25'	<p><b>Getränke auf dem Trinkprotokoll anmalen</b></p> <p>► Die SuS erhalten eine Lebensmittelpyramide in ausgedruckter Form. Im Plenum wird diskutiert, auf welcher Stufe die verschiedenen Getränke eingeordnet werden und warum:</p> <p>.....</p> <p><b>5 dl Hahnenwasser</b> (Zucker- und energiefrei): <b>Stufe 1</b>  <b>5 dl Colagetränk</b> (Energereich, gilt als Genussmittel): <b>Stufe 6</b>  <b>2,5 dl Energydrink</b> (Energereich, gilt als Genussmittel): <b>Stufe 6</b>  <b>5 dl Orangensaft</b> (Nicht mehr als 2 dl/Tag, da energiereich): <b>Stufe 2</b>  <b>5 dl Eistee</b> (Energereich, gilt als Genussmittel): <b>Stufe 6</b>  <b>5 dl Apfelsaft</b> (Nicht mehr als 2 dl/Tag, da energiereich): <b>Stufe 2</b></p> <p>.....</p> <p>► Die SuS nehmen ihr ausgefülltes Trinkprotokoll zur Hand. Die Trinkprotokolle werden mit einem Partner ausgetauscht. Jede/jeder SuS färbt auf dem erhaltenen Trinkprotokoll die getrunkenen Getränke in der entsprechenden Farbe der Lebensmittelpyramide an. Im Anschluss geben sich die Partner</p>	PL	Lebensmittelpyramide
	<p>► Die SuS nehmen ihr ausgefülltes Trinkprotokoll zur Hand. Die Trinkprotokolle werden mit einem Partner ausgetauscht. Jede/jeder SuS färbt auf dem erhaltenen Trinkprotokoll die getrunkenen Getränke in der entsprechenden Farbe der Lebensmittelpyramide an. Im Anschluss geben sich die Partner</p>	PA	Arbeitsblatt B.1 (ausgefüllt)



Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Übersicht**

🕒	☰	👤	📄
25'	<p><b>(Übertrag) Getränke auf dem Trinkprotokoll anmalen</b></p> <p>Rückmeldung zum persönlichen Trinkprotokoll: &gt; Was ist aufgefallen? / Was sind Stärken in Bezug auf das Trinken? / Wo liegen gewisse Stolpersteine und/oder Optimierungsmöglichkeiten? usw.</p> <p>▶ Im Plenum wird zusammengefasst, was bei der Auswertung der Trinkprotokolle aufgefallen ist. Jede/jeder SuS schreibt auf seinem Trinkprotokoll zwei persönliche Erkenntnisse oder Optimierungsmöglichkeiten auf.</p> <p>▶ Als Abschluss und Zusammenfassung füllt jede/jeder SuS die Zusammenfassung für sich aus, die Lösungen werden anschliessend im Plenum besprochen.</p>	PL	
		EA	
		EA PL	Zusammenfassung (Arbeitsblatt B.3)
	<b>Standortbestimmung</b>	EA	Fragebogen (neu)
	<b>Weiterführende Idee:</b>		
	Eistee selber machen – Zubereitung und Degustation	EA	Arbeitsblatt B.2

**Erklärung der Abkürzungen**

.....  
**SuS** Schülerinnen und Schüler / **LP** Lehrperson(en) / **EA** Einzelarbeit / **PA** Partnerarbeit / **GA** Gruppenarbeit / **PL** Plenum  
**WT** Wandtafel / **AW** Arbeitsweise / **HA** Hausaufgaben



Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Fragebogen**

► Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an:

Hinweis: Es können pro Frage keine bis mehrere Antworten richtig sein.

N°

**1. Wie viele Würfelzucker sind in einer Flasche Cola-Getränk (5 dl) enthalten?**

- (a) 10
- (b) 22
- (c) 13
- (d) 30
- (e) 18

**2. Welche Getränke gehören auf die unterste Stufe der Schweizer Lebensmittelpyramide?**

- (a) Fruchtsaft
- (b) Mineralwasser
- (c) Milch
- (d) Cola-Getränke
- (e) ungesüsster Tee

**3. Was ist richtig?**

- (a) Eine Flasche Cola-Getränk (5 dl) enthält mehr Würfelzucker als eine Flasche Wasser (5 dl).
- (b) Energydrinks enthalten keinen Zucker.
- (c) Eine Flasche Cola-Getränk (5 dl) enthält mehr Würfelzucker als eine Flasche Orangensaft (5 dl).
- (d) Eine Flasche Wasser enthält 2 Würfelzucker.
- (e) Orangensaft und Apfelsaft enthalten keinen Zucker.

**4. Welche zwei der folgenden Getränke sind die besten Durstlöcher?**

- (a) Eistee
- (b) Hahnenwasser
- (c) Cola-Getränk
- (d) Orangensaft
- (e) Früchtetee ohne Zucker

**5. Was ist richtig?**

- (a) Mineralwasser ist ein guter Durstlöcher.
- (b) Milch ist ein guter Durstlöcher.
- (c) Süssgetränke gehören zur Spitze der Schweizer Lebensmittelpyramide.
- (d) Fruchtsäfte sollten mit Mass getrunken werden, da sie viel Zucker enthalten.
- (e) Ein Glas Hahnenwasser enthält weniger Zucker als ein Glas Mineralwasser.



Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
 Fragebogen | **Lösungsblatt**



Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Fragebogen**

► Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an:

Hinweis: Es können pro Frage keine bis mehrere Antworten richtig sein.

N°  
**12**

**1. Wie viele Würfelzucker sind in einer Flasche Cola-Getränk (5 dl) enthalten?**

- (a) 10
- (b) 22
- (c) 13
- (d) 30
- (e) 18

**2. Welche Getränke gehören auf die unterste Stufe der Schweizer Lebensmittelpyramide?**

- (a) Fruchtsaft
- (b) Mineralwasser
- (c) Milch
- (d) Cola-Getränke
- (e) ungesüsster Tee

**3. Was ist richtig?**

- (a) Eine Flasche Cola-Getränk (5 dl) enthält mehr Würfelzucker als eine Flasche Wasser (5 dl).
- (b) Energydrinks enthalten keinen Zucker.
- (c) Eine Flasche Cola-Getränk (5 dl) enthält mehr Würfelzucker als eine Flasche Orangensaft (5 dl).
- (d) Eine Flasche Wasser enthält 2 Würfelzucker.
- (e) Orangensaft und Apfelsaft enthalten keinen Zucker.

**4. Welche zwei der folgenden Getränke sind die besten Durstlöcher?**

- (a) Eistee
- (b) Hahnenwasser
- (c) Cola-Getränk
- (d) Orangensaft
- (e) Früchtetee ohne Zucker

**5. Was ist richtig?**

- (a) Mineralwasser ist ein guter Durstlöcher.
- (b) Milch ist ein guter Durstlöcher.
- (c) Süssgetränke gehören zur Spitze der Schweizer Lebensmittelpyramide.
- (d) Fruchtsäfte sollten mit Mass getrunken werden, da sie viel Zucker enthalten.
- (e) Ein Glas Hahnenwasser enthält weniger Zucker als ein Glas Mineralwasser.



Unterrichtseinheit B: Süßgetränke unter der Lupe  
 Arbeitsblatt B.1 | **Mein Trinkprotokoll**

Name:	Datum:
-------	--------

► Trage während 3 Tagen ein, was, wieviel und wann du getrunken hast.

**Erster Tag:**

 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 
 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 
 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 



Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
 Arbeitsblatt B.1 | **Mein Trinkprotokoll**

Name:	Datum:
-------	--------

**Zweiter Tag:**

 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 
 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 
 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 	 Was? ----- Wieviel?                      dl ----- 





Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
 Arbeitsblatt B.1 | **Mein Trinkprotokoll**

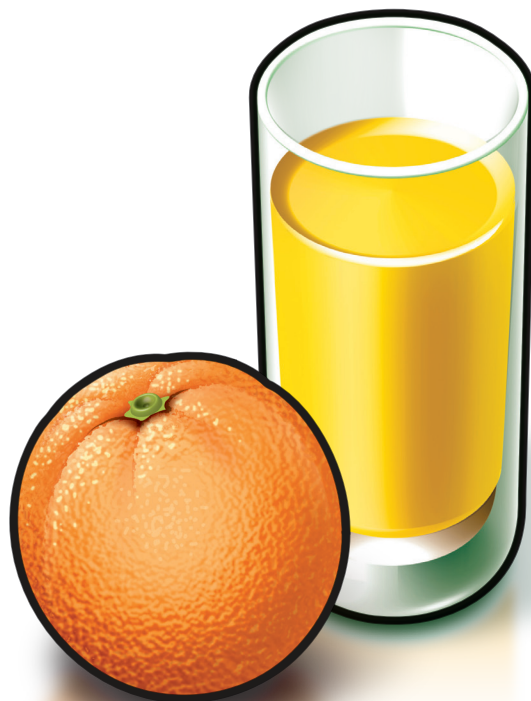
Name:	Datum:
-------	--------

**Dritter Tag:**

 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 
 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 
 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 	 Was? <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> Wieviel?                      dl 

Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Lösungen Zuckerquiz**

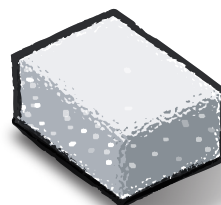
5 dl Orangensaft



=

11

×



11 Würfelzucker = 44 g Kohlenhydrate

Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Lösungen Zuckerquiz**

5 dl Leitungswasser

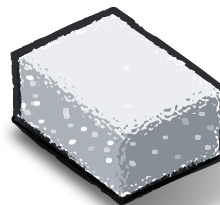
---



=

0

×



---

0 Würfelzucker = 0 g Kohlenhydrate

Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Lösungen Zuckerquiz**

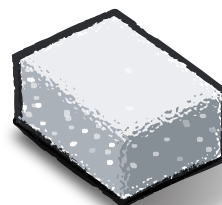
5 dl Cola-Getränk



=

13

×



13 Würfelzucker = 52 g Kohlenhydrate

Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Lösungen Zuckerquiz**

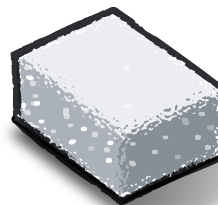
2,5 dl Energy-Drink



=

7

×



7 Würfelzucker = 28 g Kohlenhydrate

Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Lösungen Zuckerquiz**

5 dl Eistee

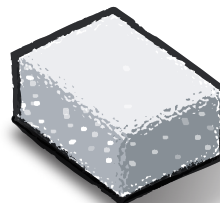
---



=

9

×



---

9 Würfelzucker = 36 g Kohlenhydrate

Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
**Lösungen Zuckerquiz**

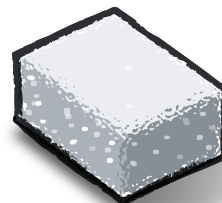
5 dl Apfelsaft



=

13

×



13 Würfelzucker = 52 g Kohlenhydrate

Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
Arbeitsblatt B.2 | **Eistee selber herstellen**

- ▶ Rezept für eine Schulklasse von 20 bis 25 Schülerinnen und Schülern.
- ▶ Klasse in 3 Gruppen aufteilen, jede Gruppe stellt eine Eistee-Variante her.



Illustration: © SGE / BLV, 2011

Zutaten für 6 Liter Eistee:

**9 Beutel Pfefferminztee, 9 Beutel Früchtetee**

Je drei Beutel in 3 Krüge (à 2l) verteilen.

**1,5 l Wasser**

Aufkochen, kochendes Wasser in die Teekrüge mit den Teebeuteln geben und die Krüge jeweils mit 0,5 l Wasser füllen. 5 Minuten ziehen lassen und anschließend die Teebeutel herausnehmen.

**270 g Zucker und 3 Zitronen**

Zucker in drei Krüge verteilen:

- ▶ Variante 1: 120 g Zucker (8 Esslöffel à je 15 g)
- ▶ Variante 2: 90 g Zucker (6 Esslöffel à je 15 g)
- ▶ Variante 3: 60 g Zucker (4 Esslöffel à je 15 g)

Dazu jeweils den Saft von 1 Zitrone zugeben.

Gut umrühren.

**Zitronenmelisse oder frische Minze**

Je einen kleinen Zweig Zitronenmelisse oder frische Minze in die Krüge geben.

**4,5 l kaltes Wasser**

Alle Krüge mit kaltem Wasser auffüllen, kühl stellen.

**Tipp:** Den Eistee mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben servieren!

▶ Eindrücke bei der Degustation:

Eistee-Variante 1:

Eistee-Variante 2:

Eistee-Variante 3:

Zitronenwasser:





Unterrichtseinheit B: Süßgetränke unter der Lupe  
Arbeitsblatt B.3 | **Zusammenfassung**

Unter Süßgetränken werden ganz unterschiedliche Getränke zusammengefasst, zum Beispiel: Cola oder Eistee, aber auch Sirup, Light-Getränke, Energydrinks, aromatisierte Wasser und gezuckerte, aromatisierte Milchmischgetränke. Zuckerhaltige Getränke mit und ohne Kohlensäure sind energiereiche Lebensmittel, keine geeigneten Durstlöcher und gehören an die Spitze der Lebensmittelpyramide. Auf diese Stufe gehören auch alle Light- und Zero-Getränke. Das bedeutet, sie sollten wie Süßigkeiten behandelt werden, es gibt sie nicht jeden Tag und wenn, dann nur in kleinen Mengen (pro Tag maximal 1 Glas Süßgetränk à 2 dl).

- ▶ ① Welche drei Süßgetränke, die ich probiert habe, waren ...
  - a) ... nach meinem Geschmackssinn am süssesten?
  - b) ... enthielten am meisten Zucker?

a)			
b)			

- ▶ ② Wie viel reinen Zucker (in Würfelzuckern) sollte ich pro Tag höchstens konsumieren (essen & trinken)?

.....

.....

- ▶ ③ Das merke ich mir zu Süßgetränken:

.....

-

.....

-

.....

-

.....

-

.....

-

.....



Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
Arbeitsblatt B.3 | **Zusammenfassung**

▶ ④ Lebensmittelpyramide

- ▶ Trage einige Süssgetränke, die du kennengelernt hast, in der Pyramidenspitze ein.

---

- ▶ Auf welche Stufe gehören ungezuckerte Frucht- und Gemüsesäfte?

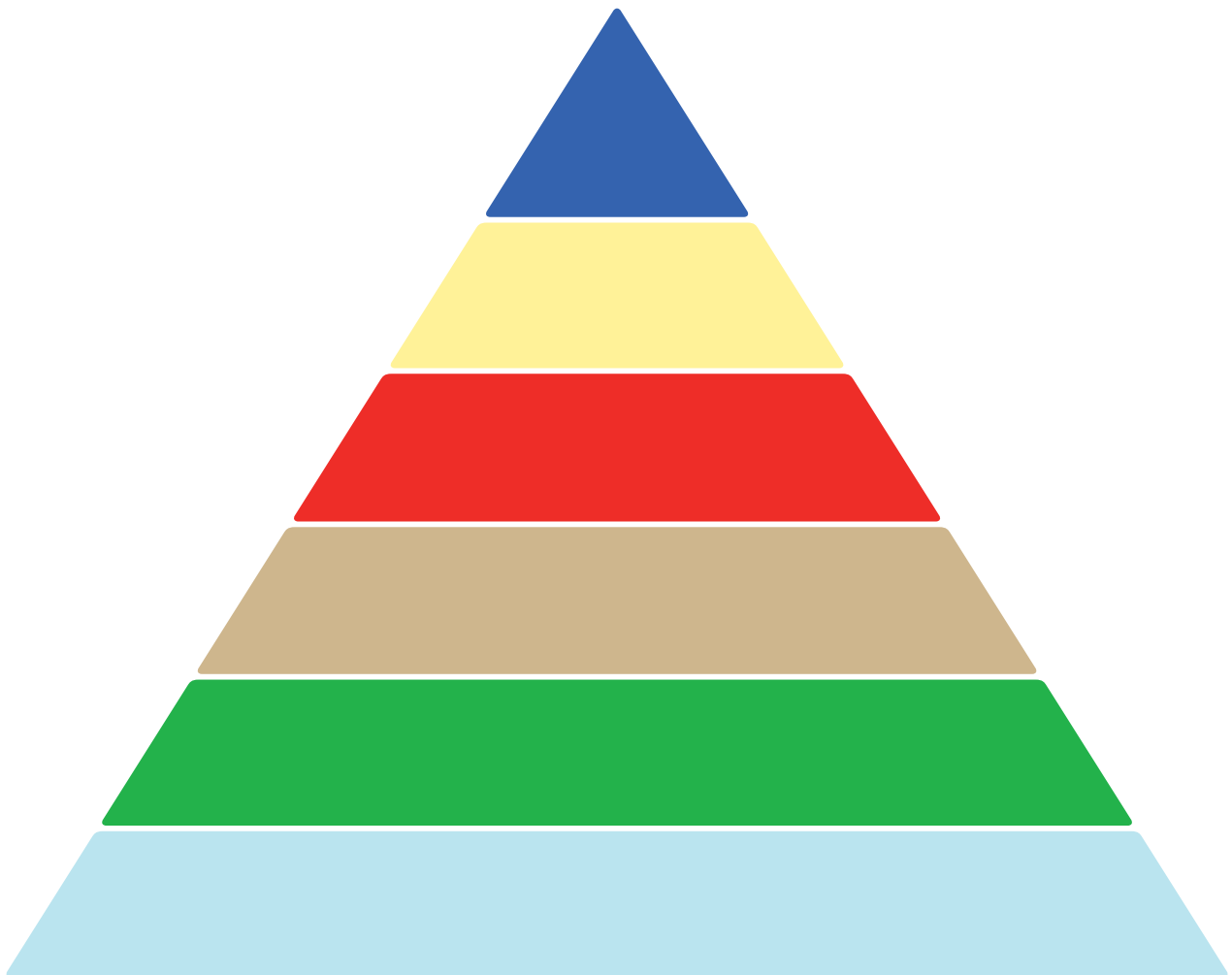
---

- ▶ Auf welche Stufe gehören Milch und Milchprodukte?

---

- ▶ Welches Getränk ist der beste Durstlöscher? Auf welche Stufe gehört es?

---



Unterrichtseinheit B: Süssgetränke unter der Lupe  
Arbeitsblatt B.3 | **Zusammenfassung**

► ⑤ Erkenntnisse aus meinem Trinkprotokoll:



Das mache ich gut:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Das sollte und möchte ich verbessern:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Das ist mir noch unklar:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Unterrichtseinheit B: Süßgetränke unter der Lupe  
Zusammenfassung | Lösungsblatt ① bis ③



Unterrichtseinheit B: Süßgetränke unter der Lupe  
Arbeitsblatt B.3 | Zusammenfassung

Unter Süßgetränken werden ganz unterschiedliche Getränke zusammengefasst, zum Beispiel: Cola oder Eistee, aber auch Sirup, Light-Getränke, Energydrinks, aromatisierte Wasser und gezuckerte, aromatisierte Milchmischgetränke. Zuckerhaltige Getränke mit und ohne Kohlensäure sind energiereiche Lebensmittel, keine geeigneten Durstlöcher und gehören an die Spitze der Lebensmittelpyramide. Auf diese Stufe gehören auch alle Light- und Zero-Getränke. Das bedeutet, sie sollten wie Süßigkeiten behandelt werden, es gibt sie nicht jeden Tag und wenn, dann nur in kleinen Mengen (pro Tag maximal 1 Glas Süßgetränk à 2 dl).

- ① Welche drei Süßgetränke, die ich probiert habe, waren ...  
a) ... nach meinem Geschmackssinn am süssesten?  
b) ... enthielten am meisten Zucker?

a) *Individuelle Wahrnehmung der Süsse von Getränken*  
b) *Cola-Getränk* | *Energydrink* | *Orangensaft/Apfelsaft*

- ② Wie viel reinen Zucker (in Würfelzuckern) sollte ich pro Tag höchstens konsumieren (essen & trinken)?

*14 Würfelzucker*

*(entspricht ca. 10% des täglichen Gesamtenergiebedarfs von 10- bis 13-jährigen)*

- ③ Das merke ich mir zu Süßgetränken:

- *Süßgetränke (Softdrinks, Eistee, Energydrinks) enthalten viel Zucker.*  
- *Fruchtsäfte u. Milchmischgetränke können ebenfalls sehr viel Zucker enthalten.*  
- *Gesüsste, koffeinhaltige und Light-Getränke mit Zurückhaltung trinken.*  
- *Wasser ist der ideale Durstlöcher: täglich 1 bis 1,5 Liter Wasser trinken.*  
- *Ungesüsste Getränke wählen: Leitungs- und Mineralwasser, Tee, ...*



Unterrichtseinheit B: Süßgetränke unter der Lupe  
Zusammenfassung | **Lösungsblatt** ④



Unterrichtseinheit B: Süßgetränke unter der Lupe  
Arbeitsblatt B.3 | **Zusammenfassung**

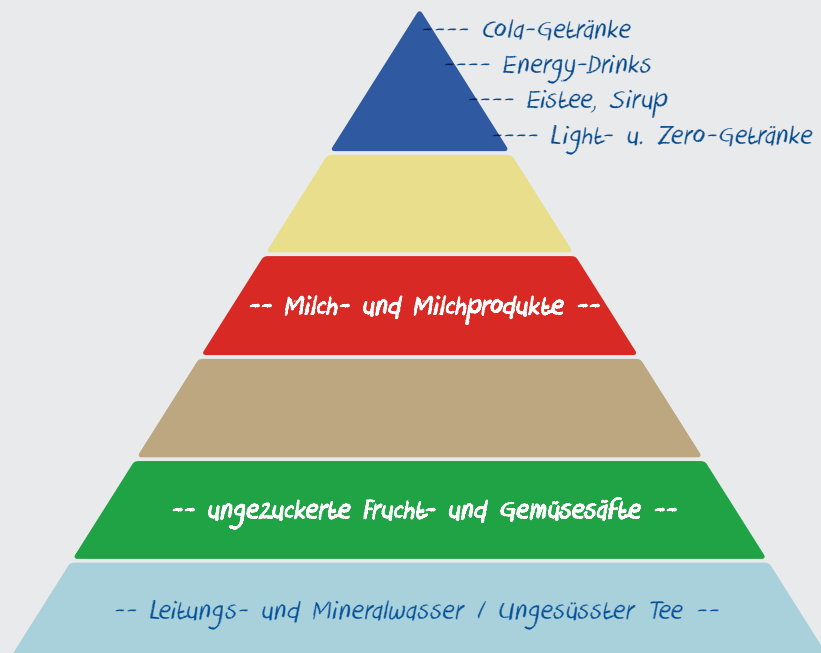
▶ ④ Lebensmittelpyramide

▶ Trage einige Süßgetränke, die du kennengelernt hast, in der Pyramidenspitze ein.

▶ Auf welche Stufe gehören ungesüßte Frucht- und Gemüsesäfte?

▶ Auf welche Stufe gehören Milch und Milchprodukte?

▶ Welches Getränk ist der beste Durstlöcher? Auf welche Stufe gehört es?



Wissen, was essen. [sge-ssn.oh](http://sge-ssn.oh)