

Bunt, süß und voller Power?



Foto: www.stock.adobe.com/stockphoto-graf

Tafelbild

Nährwerttabelle	Zutatenverzeichnis	
	Nährstoffe	Zusatzstoffe
<ul style="list-style-type: none"> - Energie/Brennwert* - Fett - gesättigte Fettsäuren - Kohlenhydrate - Zucker - Proteine/Eiweiß - Salz - Ballaststoffe - Natrium 	<ul style="list-style-type: none"> - Zucker - Dextrose/Traubenzucker - Maltodextrin - Saccharose - Glucose - Fructose - Glucose-Fructose-Sirup - Dextrin - Inulin 	<ul style="list-style-type: none"> - Chinolingelb (E104) - Zuckerkulör (E150) - Phosphorsäure (E338) - Citronensäure (E330) - Koffein - Glucuronolacton - Inosit - Taurin - Vitamine - Mineralstoffe

* Die fettgedruckten Begriffe sollten auf jeden Fall an der Tafel stehen.

Koffeingehalt im Vergleich

Getränk	Koffeingehalt/Liter	Koffeingehalt/Getränkeeinheit
Red Bull (0,25 l)	320 mg	80 mg
Monster-Energy (0,25l / 0,5 l)	320 mg	80 mg/160 mg
Rockstar-Energy (0,5 l)	320 mg	160 mg
Red Bull Energy Shot (0,06 l)	1330 mg	80 mg
Coca Cola (0,5 l)	100 mg	50 mg
fritz-kola (0,33 l)	250 mg	82,5 mg
Club Mate (0,5 l)	200 mg	100 mg
Filterkaffee (0,2 l)	500 mg	100 mg
Espresso (0,05 l)	12.000 mg	60 mg

In Erfrischungsgetränken dürfen laut Fruchtsaftverordnung höchstens **320 mg/l** an Koffein zugesetzt werden!
(Koffeinangaben laut Herstellerangaben, Stand Juni 2021).

Vergleich doch mal

Produkt	Kalorien	zum Vergleich
2 Dosen Red Bull (je 250 ml)	224 kcal	1 Brötchen mit Käse
0,5-l Flasche Cola	210 kcal	3 Kugeln Eis
1 Flasche Powerade (500 ml)	120 kcal	1 – 2 Äpfel

(Koffeinangaben laut Herstellerangaben, Stand Juni 2021)

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Jugend- und Trendgetränke, Juni 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Stankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Anna Nöhren, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Jugend- und Trendgetränke“, Juni 2021

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- 5 Arbeitsblätter mit Lösungsblättern
- Mediensammlung