

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Jugend- und Trendgetränke

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Was trinke ich da eigentlich?

Trinken ist wichtig, allerdings kommt es nicht nur auf die Menge an, sondern auch auf die Getränkeauswahl. Viele junge Erwachsene greifen häufig – auch während ihres Arbeitstages – zu gesüßten und koffeinierten Getränken wie Red Bull oder Coca Cola. Besonders hoch ist der Konsum laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) allerdings in Clubs, auf Musik- und Sportveranstaltungen sowie auf LAN-Partys. Hier werden oft ein Liter oder mehr an einem Tag davon getrunken. Durch den teilweise hohen Koffein- und Zuckergehalt dieser Getränke sind solche Trinkmengen im Kontext einer gesunden Ernährung nicht unproblematisch. Besonders junge Männer im Alter zwischen 20 und 25 Jahren gehören zu den Vieltrinkern. Es macht daher Sinn, sich gerade in dieser Altersgruppe ein bisschen genauer mit diesen Getränken zu beschäftigen.

Auch der Konsum anderer gesüßter Erfrischungsgetränke verdient einen kritischen Blick. Daten des Gesundheitsmonitorings des Robert Koch-Instituts zeigen, dass dieser Konsum bei Kindern und Jugendlichen mit zunehmendem Alter steigt und im Altersbereich von 14 bis 29 Jahren am höchsten liegt. Etwas mehr als 1,5 Gläser (0,2 Liter) pro Tag trinken Mädchen in diesem Altersbereich durchschnittlich. Bei Jungs sind es schon rund 3 Gläser. Damit gehört diese Getränkegruppe zu deren Alltagsernährung – in Anbetracht der europaweit steigenden Zahlen an übergewichtigen Menschen eine bedenkliche Entwicklung.

Ziel dieser Lerneinheit ist, dass die Schülerinnen und Schüler sich mit Erfrischungs- und aktuellen Trendgetränken, zum Beispiel Soft- und Energydrinks, kritisch auseinandersetzen. Ausgehend von der Kernfrage „Was trinke ich da eigentlich genau?“ werden die zur Verfügung stehenden Informationen auf den Etiketten gezielt genutzt, um sich ein differenziertes Bild von den persönlichen Lieblingsgetränken zu machen. Am Ende sollen die jungen Erwachsenen in der Lage sein, für sich eine fundierte Entscheidung zu treffen, wie sie mit diesen Getränken im Alltag umgehen möchten.



Diese Unterrichtsmaterialien könnten Sie auch interessieren.

Wenn Sie dem Thema gesunde Ernährung inklusive richtiges Trinkverhalten mehr Zeit widmen möchten, stehen Ihnen im DGUV Schulportal „Lernen und Gesundheit“ bereits folgende ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien als Download zur Verfügung:

- Ernährung: Dickmacher im Griff (BBS), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), webcode: lug9566562
- Ernährung: Fit durch den Tag (BBS), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), webcode: lug887171
- Ernährung: Richtig trinken (BBS), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), webcode: lug1007063
- Futter für die grauen Zellen (Sek II), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), webcode: lug1007677
- Fast Food – Pro und Contra (Sek I), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), webcode: lug1061907



Getränketheke  
aufbauen

### Einstieg

Bringen Sie zum Einstieg ins Thema eine Auswahl an Trendgetränken mit. Um die Themengebiete Zusatzstoffe, Koffein- und Energiegehalt aufgreifen zu können, bieten sich folgende Getränke besonders an: Powerade Orange, Red Bull, Coca Cola, Pepsi Cola, Monster-Energy, Schwarze Dose, Fanta, Sprite, Sinalco. Natürlich können die Schüler und Schülerinnen auch ihre eigenen Lieblingsgetränke mitbringen und eine Getränketheke aufbauen. Machen Sie eine Blitzumfrage: Wer von Ihnen trinkt eines dieser Getränke regelmäßig? Wenn ja, wie viel davon? Zu welchen Gelegenheiten? Was trinken Sie sonst noch?

Verteilen Sie nun je nach Anzahl der Getränke und der Schüleranzahl ein oder mehrere Flaschen/Dosen an jeweils zwei Schülerinnen und Schüler und fordern Sie die jungen Leute auf, die Etiketten auf den Flaschen/Dosen genau durchzulesen. Stellen Sie folgende Fragen:

- Welche grundlegenden Informationen stehen auf dem Etikett?  
(Antwort: Nährwertangaben und Zutaten).
- Welche Angaben werden in der Nährwerttabelle gemacht, welche im Zutatenverzeichnis? (Sammeln Sie die Begriffe aus den Zutatenverzeichnissen und den Nährwertangaben auf den Etiketten an der Tafel).



Beispieltafelbild  
siehe Folie 2

Regen Sie Diskussion und Mutmaßungen über die verschiedenen Begriffe an. Eventuell ist es sinnvoll, Fragen zu den Inhaltsstoffen, zum Etikett und der Nährwerttabelle an der Tafel, dem Flipchart oder einem Whiteboard zu sammeln.

*Fazit des Einstiegs: Viele der Begriffe auf den Etiketten kennen wir gar nicht. Also können wir uns bislang gar kein fundiertes Urteil über die Qualität sowie die Vor- und Nachteile dieser Getränke erlauben. Lasst uns gemeinsam den offenen Fragen auf den Grund gehen.*

### Verlauf

Bilden Sie je nach Klassenstärke zirka 10 Gruppen mit je 2 bis 3 Schülerinnen und Schülern. Immer 2 Gruppen sollen je eines der folgenden Themen bearbeiten:

- Nährwertangaben auf dem Etikett
- Zutatenverzeichnis
- Kohlenhydrate
- Zusatzstoffe
- Koffein

Pro Thema sind eine „Vortragsgruppe“ und eine „Expertengruppe“ vorgesehen. Bei kleineren Klassenstärken und kürzerem Zeitbudget können Sie auch nur Vortrags- oder Expertengruppen bilden und aus den Arbeitsblättern eine Auswahl treffen.

Aufgabe der Vortragsgruppe ist es, das vorgegebene Thema durch eigenständige Recherchen in Form eines Kurzvortrages (Umfang: 5 bis max. 10 min) aufzubereiten und dem Plenum vorzustellen. Die Art der Präsentation ist freigestellt (per Plakat, als Powerpoint etc.).

Die Expertengruppe soll sich parallel durch eigene Recherchen ebenfalls über das Thema informieren. Ihre Aufgabe ist es, im Anschluss an die Präsentation der „Vortragsgruppe“ die Fragen des Plenums zu beantworten. Da die Experten keinen Vortrag vorbereiten müssen, sind auf ihren Arbeitsblättern weiterführende Fragen und Recherchequellen angegeben, mit denen sie sich beschäftigen können. Als Experten sollten sie über zusätzliches Wissen verfügen.



Arbeitsblätter 1  
bis 5

In der Rubrik „Lehrmaterialien“ finden Sie für jede Gruppe ein Arbeitsblatt, auf dem hilfreiche und seriöse Internetquellen angegeben sind, über die sich die jungen Leute informieren können. Dazu geben gezielte Fragen zum Thema den Gruppen eine Orientierung bei der Erarbeitung der Inhalte.



Lösungsblätter 1 bis 5

Je nach Zeitbudget können Sie die Präsentationen direkt im Anschluss durchführen lassen (z. B. an Projekttagen) oder in einer der nächsten Doppelstunden. Lassen Sie die Vortragsgruppen ihre Ergebnisse vorstellen und anschließende Fragen der Klasse zum Vortrag von den Experten beantworten. Diese dürfen den Vortrag gegebenenfalls auch mit Informationen ergänzen. Hilfestellungen bieten die Lösungsblätter, auf denen die Antworten zu jedem Thema übersichtlich zusammengefasst sind.

### Ende

Ziehen Sie nach dem letzten Vortrag gemeinsam mit der Klasse ein Fazit. Folgende Fragen bieten sich für eine Abschlussdiskussion an:

- Haben Sie neue Erkenntnisse gewonnen? Was hat Sie am meisten erstaunt? Hat sich Ihre Meinung über diese Art von Getränken verändert und wenn ja, in welcher Hinsicht?
- Werden Sie sich auch in Zukunft über die Inhaltsstoffe Ihrer Lieblingsgetränke informieren und falls ja, welche Quellen würden Sie dafür nutzen?
- Haben Sie selbst schon einmal Erfahrungen mit einer akut hohen Koffeinzufuhr gemacht? Wie hat sich das angefühlt? *(Machen Sie als Lehrkraft an dieser Stelle deutlich, dass Energygetränke-Hersteller häufig die höchstzulässige Menge an Koffein zusetzen (Folie 3) und dass die Warnhinweise zum Verzehr auf den Etiketten ernst genommen werden sollten).*
- Was ist Ihre Meinung zu dem teilweise hohen Zuckergehalt vieler Getränke? War Ihnen dies bewusst? *(Sie können diesen Punkt mit Hilfe von Folie 4 verstärken).*



Folie 3



Folie 4

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Jugend- und Trendgetränke, Dezember 2014

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

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

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien