

## 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: Knapp 14 Prozent der Mädchen und 18 Prozent der Jungen trinken ein- bis dreimal am Tag zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. Dabei steigt die Konsumhäufigkeit mit zunehmendem Alter und liegt im Altersbereich von 14 bis 29 Jahren am höchsten.<sup>1</sup>

Besonders gern werden die Trendgetränke laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Clubs, auf Musik- und Sportveranstaltungen sowie während längerer Spiel-Sessions an Computer oder Spielkonsole konsumiert.<sup>2</sup> Hier trinken die Jugendlichen oft einen Liter oder mehr dieser Getränke pro Tag. Durch den teilweise hohen Koffein- und Zuckergehalt sind solche Trinkmengen im Kontext einer gesunden Ernährung nicht unproblematisch. Besonders junge Männer im Alter zwischen 20 und 25 Jahren gehören zu den Vieltrinkern.

Diese Zahlen hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) zum Anlass für die vorliegenden Unterrichtsmaterialien genommen. Die DGUV unterstützt Jugendliche mit verschiedenen Angeboten bei einer sicheren und gesunden Lebensweise. Mit dieser Unterrichtseinheit möchte sie die jungen Leute zu einer kritischen Auseinandersetzung mit Erfrischungs- und aktuellen Trendgetränken motivieren, zum Beispiel Soft- und Energydrinks. Ausgehend von der Kernfrage „Was trinke ich da eigentlich genau?“ nutzen die Unterrichtsmaterialien die auf Etiketten zur Verfügung stehenden Informationen gezielt, um den Schülerinnen und Schülern ein differenziertes Bild von den persönlichen Lieblingsgetränken zu ermöglichen. 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.

### 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 Klassengröße und Anzahl der Getränke 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?

<sup>1</sup> Quelle: „Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ Factsheet Journal of Health Monitoring, 2018 3(1), Robert Koch-Institut, <https://t1p.de/3sk1>

<sup>2</sup> Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), <https://t1p.de/gkfr>



Getränketheke  
aufbauen



Beispieltafelbild  
siehe Präsentation  
Seite 1

(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).

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 „Fachleutegruppe“ vorgesehen. Bei kleineren Klassenstärken und kürzerem Zeitbudget können Sie auch nur Vortrags- oder Fachleutegruppen 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 Fachleutegruppe 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 Fachleute keinen Vortrag vorbereiten müssen, sind auf ihren Arbeitsblättern weiterführende Fragen und Recherchequellen angegeben, mit denen sie sich beschäftigen können. Als Expertinnen und Experten sollten sie über zusätzliches Wissen verfügen.

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.

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 Fachleuten beantworten. Diese dürfen den Vortrag gegebenenfalls auch mit Informationen ergänzen. Hilfestellungen bieten die Lösungsblätter, auf denen die Antworten zu jedem Thema übersichtlich zusammengefasst sind.



Arbeitsblätter 1  
bis 5



Lösungsblätter 1  
bis 5

## 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 (Seite 2 im Präsentationsmaterial „Bunt, süß und voller Power?“) 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 Seite 3 im Präsentationsmaterial verstärken).



Präsentation  
Seite 2



Präsentation  
Seite 3

### Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) zusätzliche Informationen:

- **Ernährung: Richtig trinken** (BBS), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), Webcode: *lug1007063*
- **Gesunde Ernährung – was ist das?** (BBS), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), Webcode: *lug887271*
- **Ernährung und Leistungsfähigkeit** (BBS), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), Webcode: *lug1099431*
- **Ernährung: Dickmacher im Griff** (BBS), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), Webcode: *lug966562*
- **Alkohol am Arbeitsplatz** (BBS), [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), Webcode: *lug907602*

## 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](http://www.universum.de),

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

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



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien



Distanz-  
unterricht