

DGUV Lernen und Gesundheit

Durstlöscher

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Trinken im Schlaraffenland



Foto: Fotolia/Subscription

Trinken gehört zur regelmäßigen Nahrungsaufnahme. Der Körper verliert täglich Wasser, das über die Nahrung wieder zugeführt werden muss.

Mengenmäßig ist Wasser der Nährstoff Nummer 1. Keinen anderen brauchen wir in so großen Mengen. An sich alles kein Problem, da wir in Deutschland immer genug Wasser zur Verfügung haben. Und doch müssen wir uns heutzutage auch Gedanken über das Trinkverhalten unserer Kinder machen. Sie lernen nicht nur Wasser und Tee als Getränke kennen, sondern schon frühzeitig jede Menge verschiedener Erfrischungsgetränke.

Wasserbilanz

Auch wenn für die Wasserbilanz alle Arten von Getränken (außer alkoholhaltigen) zählen, enthalten viele nicht nur Wasser, sondern auch viele Kalorien. Das gilt ganz besonders für süße Getränke. Gerade für Grundschul Kinder können sie schnell die Dimension einer ganzen Mahlzeit annehmen. Besonders Fruchtsäfte werden auch von den Eltern in dieser Beziehung meist stark unterschätzt, weil sie als gesund gelten. Pro 100 Milliliter betrachtet – wie auf den Nährwertangaben auf den Etiketten aufgeführt – klingen die Kalorien- und Zuckergehalte eher harmlos. Solange nur 1 Glas pro Tag getrunken wird, braucht man auch nicht darüber nachzudenken. Als Hauptgetränk kommen jedoch selbst mit Apfelschorle erhebliche Kalorienmengen zusammen – auf stolze 270 Kilokalorien bringt es 1 Liter Schorle. Das entspricht bei einem Grundschüler schon einem halben Mittagessen.

Wassertrinker

Studien zeigen, dass „Wassertrinker“ meist weniger Kalorien aufnehmen als so genannte „Nicht-Wassertrinker“ und dass sie seltener Übergewicht entwickeln. Übergewicht ist ein wichtiger Faktor für die Ausprägung einiger Stoffwechselerkrankungen. Das gilt auch für Diabetes Mellitus Typ II. Große epidemiologische Studien bei Erwachsenen – aus den USA, aber auch

aus Europa – zeigen, dass der regelmäßige Konsum von süßen Getränken auch unabhängig von der Gewichtszunahme das Risiko für eine Diabeteserkrankung erhöht. Weitere ungünstige Aspekte sind die Zusatzstoffe, die Erfrischungsgetränken häufig beigemischt werden – Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe – in Kombinationen, deren Auswirkungen auf den Körper noch kaum erforscht sind. Hinzu kommen die Schäden durch zuckerhaltige Getränke für die Zähne.



Foto: Fotolia/Andriy Petrenko

Geschmacksvorlieben

Der Konsum von süßen Getränken muss sich übrigens gerade im Grundschulalter nicht zwangsläufig auf das Gewicht auswirken.

Die in diesem Alter oft noch etwas höhere Bewegung in den Pausen und in der Freizeit und der erhöhte Energiebedarf durch das Wachstum können die höhere Energiezufuhr über die Getränke kompensieren.

Da sich Geschmacksvorlieben jedoch maßgeblich durch die Regelmäßigkeit des Konsums ausprägen, wird die Geschmackspräferenz zu neutralen Getränken wie Wasser zunehmend verlernt, der süße Geschmack mehr und mehr zur Vorliebe und eine Rückkehr zum Wasser als Durstlöscher immer schwerer. Dies ist prognostisch für das Erwachsenenalter ungünstig.



Foto: Fotolia/Markus Minka

Flüssigkeitslieferanten

Grundsätzlich gibt es also einige gute Argumente, warum süße Getränke als Flüssigkeitslieferanten auch bei Kindern mit Vorsicht zu genießen sind und eher wie Süßigkeiten nicht uneingeschränkt aufgenommen werden sollten. Für Kinder sind diese Argumente jedoch kaum nachvollziehbar. Aus ihrer Sicht erfüllen die süßen Getränke ihren Zweck: Sie helfen gegen Durst und manchmal sogar gegen Hunger, schmecken gut und sind oft sogar richtig aufregend (Farbe, Bubbles u.ä.). Negative Auswirkungen auf das Körpergewicht oder auf den Stoffwechsel in 5, 10 oder 20 Jahren sind für sie nicht begreifbar.

Die Thematik des Energieumsatzes ist für Kinder im Grundschulalter zu komplex. Eine Argumentation auf der Basis des Kaloriengehaltes von Getränken und der davon ausgehenden Gefahr für die Gewichtszunahme macht daher wenig Sinn. Es empfiehlt sich, dies erst gar nicht anzusprechen. Da Kinder in der Grundschule Zucker in der Regel im Zusammenhang mit dem Thema Zahngesundheit kennenlernen und süße Getränke dabei ein wichtiger Faktor sind, bietet sich die Thematisierung des Zuckergehaltes in Getränken an.

Stärkung der Verbraucherkompetenz

Hilfreich für die Bildung einer Verbraucherkompetenz ist es, wenn Kinder sich mit realen Getränken aus ihrem Umfeld auseinandersetzen. So kann zum einen eher eine Selbstwirksamkeit erwartet werden. Zum anderen kann durch das Beschäftigen mit den üblichen Informationen auf einem Etikett auch das problemlösende Verhalten in einer konkreten Alltagssituation gut trainiert werden. Angesichts des riesigen Lebensmittelangebots in unseren Supermärkten wird es zunehmend wichtig, dass Kinder lernen, sich vor der Kaufentscheidung Informationen einzuholen. Etiketten auf Lebensmitteln zu verstehen und beim Einkauf heranzuziehen, ist eine Kompetenz, die auch vielen Erwachsenen fehlt. Das eigenständige Ausrechnen der Zuckermenge pro Flasche und die Umrechnung in Zuckerwürfel schult die Anwendung von erworbenen mathematischen Kompetenzen. Die Anzahl der Zuckerwürfel macht aus der abstrakten Grammzahl eine bildliche Menge, die sich die Kinder besser vorstellen können.

Achten Sie bei der Getränkeauswahl darauf, dass keine mit Süßstoff gesüßten darunter sind. Das verkompliziert die Sachlage und führt zu Verwirrungen. Dieses Thema sollte erst später in der Sekundarstufe aufgegriffen werden.

Schulung des Geschmacks

Die Geschmackstests sollen die Sinne der Kinder schulen und ihren Geschmackshorizont erweitern. Gerade Kinder, die überwiegend süß trinken, empfinden pures Wasser als fade. Für sie kann es eine wichtige Erfahrung sein, dass es zwischen diesen beiden Enden der Getränkeskala viele Zwischenstufen gibt.

Auch Wasser schmeckt unterschiedlich. Mit Sprudel und gekühlt ist das Geschmackserlebnis anders als warm aus der Leitung. Machen Sie sich die Marketingstrategien der Getränkeindustrie zunutze, Wasser für die Kinder attraktiv zu machen. Einfache Möglichkeiten sind

- anfärben des Getränks durch einen Schuss Früchte- oder Rooibostee oder auch Saft
- farbige Eiswürfel, z. B. durch Einfrieren von Früchtetee, Fruchtsaft oder Zitronensaft
- einfrieren von einer Himbeere, Blaubeere oder Ähnlichem im Eiswürfel
- verwenden von Crushed-Eis statt Eiswürfeln, evtl. gemischt mit tiefgefrorenen Himbeeren
- dekorieren mit Obstspießchen, Zitronenscheiben, Minzeblättchen



Foto: Fotolia/Africa Studio

Experimentieren Sie im Rahmen der Verkostung in der Klasse zunächst eher mit zuckerfreien Varianten. Für die Hausaufgabe sind in der Lerneinheit bewusst keine Regeln für die Getränkezusammenstellung definiert. Prinzipiell gilt: Je zuckerärmer, desto besser. Die Umsetzung hängt jedoch stark vom Zuckerniveau der Klasse und Ihrem Lernziel ab. Statt Limonaden und Säften pur, Getränke mit zum Beispiel maximal einem Drittel oder Viertel Saft- oder Limoanteil herzustellen, kann für Kinder ein Topziel sein. Definieren Sie die Regeln individuell je nach Klasse.

Ungesüßt trinken

Wichtig festzuhalten ist: Im Mittelpunkt dieser Lerneinheit steht die Empfehlung, im Alltag die Flüssigkeitszufuhr am besten ungesüßt und kalorienfrei zu gestalten. Es sollte bei der Hausaufgabe daher darum gehen, Alternativen für süße Alltagsgetränke zu finden. Es geht nicht darum, tolle Cocktails oder Saftmischungen für besondere Anlässe zu kreieren. Säfte sind in Bezug auf den Zucker- und Kaloriengehalt, die Prägung der Geschmacksvorliebe für Süßes und die Auswirkung auf die Zähne nicht grundsätzlich günstiger einzustufen als Limonaden oder Cola. Auch wenn sie kaum Zusatzstoffe enthalten sowie Vitamine und Mineralstoffe liefern, sind sie als Alltagsgetränk ungeeignet.



Foto: Fotolia/Hyma

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Durstlöscher, September 2013

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

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

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

Fachliche Beratung: Angela Knoll, Leiterin des Referats „Gesundheitliche Prävention“, Abteilung Sicherheit und Gesundheit (SiGe) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien