



Nutrikid® Flüssigkeitshaushalt | Unterrichtseinheit **C**

# Getränke auf dem Prüfstand

Mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

**Nutrikid® Ernährungsmodule** für einen spannenden Schulunterricht  
für Schülerinnen und Schüler im Alter von 9 bis 12 Jahren.

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



## Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand

### LP-Info

Kompetenzen  Lernziele  Zeitspanne

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

sind in der Lage, situativ geeignete Getränke auszuwählen.

betrachten die Getränke auf eine kritische Art und Weise.

... können Getränke in Bezug auf verschiedene Aspekte (Gesundheit, Geld, Umweltbelastung, Geschmack) kritisch beurteilen.

... kennen die Trinkempfehlungen.

> Hausaufgabe: „Mein Trinkprotokoll“ für 3 Tage

> Unterricht: 2 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 kohlenstoffhaltige, 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 C: Getränke auf dem Prüfstand

### 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

► **Kalorienarme Getränke:** Im Handel findet man eine Reihe von so genannten Light- und 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, trotzdem stellen sie keine geeignete Alternative dar, weil sich Kinder dadurch zu sehr an den süssen Geschmack gewöhnen. Dies kann dazu führen, dass sie Getränke wie Wasser oder ungesüssten Tee ablehnen. Die Getränke können ausserdem weitere für Kinder ungeeignete Inhaltsstoffe wie Koffein, Chinin, Säuren usw. enthalten. Nicht zuletzt kann die akzeptable Tagesdosis künstlicher Süsstoffe, wie z.B. Aspartam oder Saccharin, beim Trinken von gewissen Light- und Zero-Getränken schnell erreicht werden. Ein übermässiger Konsum von mit Zuckeraustauschstoffen gesüssten Getränken kann ausserdem Verdauungsprobleme (z. B. Blähungen oder Durchfall) verursachen.

► **Aromatisierte Wasser** („Flavoured Water“ oder „Nearwater“): Es handelt 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 Süssgetränke auf, sind aber nicht zwingend kalorienfrei und daher auch nicht als Durstlöscher geeignet.

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

► **Energydrinks:** Energydrinks enthalten neben hohen Mengen an Zucker auch 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 in anderen Süssgetränken (ca. 10 bis 12 g Zucker pro 100 ml). Der Koffeingehalt (ca. 32 mg pro 100 ml)



## Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand

### LP-Info

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.

► **Frucht- und Gemüsesäfte:** 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). Der natürliche Zuckergehalt eines Fruchtsaftes liegt zwischen 5 und 15 g pro 100 ml und kann daher durchaus mit dem Zuckergehalt einer Limonade verglichen werden (vgl. Arbeitsblatt C.2). Frucht- und Gemüsesäfte können wie die Früchte- und Gemüsesorten, aus denen sie gewonnen werden, ihren Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Da ein Saft jedoch nur aus den ausgepressten Bestandteilen besteht, kann er nur 1 der empfohlenen 5 Portionen Früchte und Gemüse ersetzen (grüne Stufe). Grössere Mengen Saft, besonders von Fruchtsaft, führen zu einem unerwünscht hohen Zucker- und Energiekonsum.

► **Fruchtnektare:** Von Fruchtsäften abzugrenzen sind Fruchtnektare. Diese sind mit Trinkwasser verdünnte und mit Zucker gesüsste Fruchtsäfte. Sie müssen je nach Fruchtart mindestens zwischen 25% und 50% Fruchtsaft enthalten. Fruchtnektare sind von der Zusammensetzung her deutlich weniger wertvoll als ein Fruchtsaft und sollten daher wie andere Süssgetränke nur selten genossen werden.

► **Tafelgetränke mit Fruchtsaft:** Diese Süssgetränke werden durch Verdünnung von Fruchtsaft, -sirup oder -konzentrat mit Wasser und unter Zufügung von Zucker hergestellt. Sie müssen mindestens 10% des entsprechenden Saftes enthalten. Von der Zusammensetzung her sind auch sie eher mit Süssgetränken als mit Fruchtsäften vergleichbar und sollten ebenfalls mit Zurückhaltung genossen werden.

► **Fruchtsäfte und Zahngesundheit:** Natürliche Fruchtsäfte mit 100% Fruchtgehalt enthalten Glukose und Fruktose, welche ebenso zu Karies führen können wie

Saccharose. Auch die in Fruchtsäften natürlicherweise enthaltenen Säuren (z.B. Zitronensäure) können genauso wie künstliche Säuren (z.B. Phosphorsäure) zu Erosionen der Zähne führen.

► **Milch, Trinkjogurt, Molke und Milchserum:** Diese Getränke sind eigentlich Nahrungsmittel und enthalten je nachdem Eiweiss, Kohlenhydrate, Fett, Mineralstoffe (v.a. Calcium, Phosphor) und Vitamine (A, D und verschiedene B-Vitamine). Diese Produkte tragen wie die übrigen Lebensmittel aus der Kategorie der Milchprodukte zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Sie sollten auf Grund ihres Energiegehaltes nicht als primäre Durstlöscher dienen. Beim Konsum von Milchdrinks sollte der Fett- und Zuckergehalt beachtet werden. Empfehlenswert für SuS im Alter von 10 bis 12 Jahren ist der tägliche Verzehr von insgesamt 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukten, wobei bei den Milchgetränken eine Portion ca. 2 dl entspricht. 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 (vgl. Modul Flüssigkeitshaushalt, Unterrichtseinheit C, Arbeitsblatt C.2) und sind deshalb mit Zurückhaltung zu geniessen.

### 1.4 Geld

Die Preise der verschiedenen Getränke sind sehr unterschiedlich. Die folgende Tabelle zeigt die durchschnittlichen Preise (Schweiz, 2013) eines Liters Mineralwasser, Süss- und Light-Getränks, Fruchtsaft und Leitungswasser.

#### Durchschnittlicher Preis (pro Liter)

Leitungswasser	0.002 CHF
Mineralwasser	1.50 CHF
Fruchtsäfte	2.40 CHF
Süss-, Light- und Zero-Getränke	2.45 CHF
Energydrinks	6.45 CHF



## Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand

### LP-Info

#### 1.5

##### Umweltbelastung

Einweg-Getränkeverpackungen fallen vor allem wegen der grossen Abfallmengen negativ auf, tatsächlich reichen die Umweltauswirkungen aller Getränkeverpackungen wesentlich weiter:

- ▶ Energie-, Wasser- und Rohstoffverbrauch während der Herstellung
- ▶ Energieverbrauch während des Transports
- ▶ Wasser- und Reinigungsmittelverbrauch bei Mehrwegsystemen
- ▶ Energieverbrauch im Zuge der Abfallsammlung, -verwertung und -entsorgung
- ▶ Klimabelastung durch CO<sup>2</sup>
- ▶ Emissionen über den gesamten Produktlebenszyklus
- ▶ Schadstoffemissionen bei Produktion, Transport und Verwertung
- ▶ Verschmutzung des öffentlichen Raums und der Landschaft durch achtlos weggeworfene Flaschen und Dosen

Einweg-Glasflaschen und Dosen erweisen sich als „Klimakiller“: So sind beispielsweise Bierdosen 3-mal klimaschädlicher als Mehrwegflaschen. Einwegglasflaschen verursachen sogar 5-mal mehr Treibhausgasemissionen als Mehrwegflaschen. Das Recycling und die Reinigung sind dabei bereits berücksichtigt.

#### 1.6

##### Zusammenfassung

Süssgetränke, Light-Getränke, Energydrinks und aromatisierte Wasser sind keine geeigneten Durstlöcher und gehören an die Spitze der Lebensmittelpyramide – d.h. 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). 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 Frucht-

saft 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; Süssgetränke versus Wasser. Grundlagen zu Süssgetränken und Wasserkonsum, Gesundheitsförderung Schweiz, 2011).

## 2. Beschreibung der Unterrichtseinheit C

### 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 die Evaluation des Wissensstandes der SuS vor und nach den Unterrichtseinheiten.

### Vorbereitung

Die LP erklärt in einer vorgängigen Unterrichtslektion, wie die SuS das Trinkprotokoll ausfüllen sollen (vgl. Arbeitsblatt C.1: Mein Trinkprotokoll). Als Hausaufgabe führen die SuS das Trinkprotokoll während drei Tagen und bringen es dann wieder mit in den Unterricht.



## Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand

### LP-Info



**Sozialform**

---

Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit

**Unterrichtsort**

---

Klassenzimmer und zu Hause (Trinkprotokoll)

**Material / Medien**

---

**Arbeitsblatt C.1: Mein Trinkprotokoll** (A4 oder A5)

---

**Fragebogen: „Getränke auf dem Prüfstand“** (A4)

---

**Arbeitsblatt C.2:**  
**Auswertung der Getränke** (A4 recto/verso)

---

**Arbeitsblatt C.3:**  
**Getränke auf dem Prüfstand – Unsere Ergebnisse** (A3)

---

**Arbeitsblatt C.4: Lückentext** (A4)

---

**Arbeitsblatt C.5:**  
**Auswertung Trinkprotokoll** (A4)

---

**Arbeitsblatt C.6: Trinkempfehlungen** (A4)

---

**Lebensmittelpyramide:**

- > ausgedruckt oder mit dem Beamer online in der interaktiven Form zeigen oder auf der WT aufgemalt mit den Stufen farbig ausgefüllt
- > Weitere Unterlagen zur Vermittlung der Inhalte (vgl. Nützliche Links)

---

**SGE Merkblatt Flüssigkeitsbedarf und Getränke:**

- > für die LP als zusätzliche Hintergrundinformation bei Bedarf

### 2.1

#### Auswertung der Getränke

🕒 20 Minuten

► **Idee:** Die Übung „Auswertung der Getränke“ soll das kritische Denken der SuS fördern. In einer Arbeitsgruppe von 3 bis 4 Personen werden die SuS die verschiedenen Vor- und Nachteile mehrerer Getränke diskutieren und versuchen, einen Konsens zu finden. Die Lösungen der einzelnen Gruppen werden dem Plenum vorgestellt.

► **Ablauf:** Die LP platziert die Seiten 16-18-20-22 vom „Arbeitsblatt C.2: Auswertung der Getränke“ weit voneinander entfernt am Boden und lässt die SuS die Illustrationen anschauen. Nach einer kurzen Zeit bittet die LP die SuS sich für eins der vier Getränke (Leitungswasser, Light- und Zero-Getränke, Energydrinks, Fruchtsäfte) zu entscheiden.

Die LP teilt die Klasse in 2 x 4 Gruppen von 3 bis 4 SuS ein. Jede Gruppe bekommt ein Arbeitsblatt zur Auswertung des gewählten Getränkes. Danach beschäftigen sich die Gruppen mit folgenden Themen:

... Auswertung des Getränkes „Leitungswasser“ (Seite 17)

... Auswertung der „Light- und Zero-Getränke“ (Seite 19)

... Auswertung der „Energydrinks“ (Seite 21)

... Auswertung der „Fruchtsäfte“ (Seite 23)

Die SuS nennen pro Gruppe eine/n Präsentator/in, der/die die Ergebnisse nach der Diskussionszeit vorträgt.

Eventuell gibt die LP ein Antwortbeispiel für jedes Getränk und verknüpft dieses mit einem Thema, z. B. Vorteil vom Leitungswasser: bester Durstlöcher; Thema Gesundheit.

#### 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 C: Getränke auf dem Prüfstand

### LP-Info

Die SuS schreiben auf jeden Zettel einen Vor- oder Nachteil des Getränkes. Die SuS tragen die Vorteile auf den grünen Zettel und die Nachteile auf den roten Zettel ein (vgl. Arbeitsblatt C.2: Auswertung des Getränkes). Sie ordnen jeden Vor- oder Nachteil einem der vier folgenden Themen zu:

.....  
... Gesundheit

.....  
... Geld

.....  
... Geschmack

.....  
... Umweltbelastung

Nach der Diskussionszeit in der Gruppe (15 Minuten) kommt der/die Präsentator/in jeder Gruppe an die WT. Sie zeigen und besprechen die Resultate. Die Lehrperson moderiert die Präsentation der Ergebnisse und notiert diese auf das „Arbeitsblatt C.3: Getränke auf dem Prüfstand – Unsere Ergebnisse“. Danach fasst jede / jeder SuS allein die besprochenen Ergebnisse mit Hilfe des „Arbeitsblatts C.3“ zusammen.

#### 2.2

##### Lückentext

🕒 25 Minuten

► **Idee:** Die anspruchsvollen Texte sollen Wissen an die SuS liefern. Die wichtigsten Informationen zum Leitungswasser, zu Light- und Zero-Getränken, Energydrinks sowie Fruchtsäften sind Inhalt der Kurztex-te. Die SuS haben jederzeit die Möglichkeit, die Lehrperson zu fragen, wenn sie etwas nicht verstehen. Dies dient dazu, sicherzustellen, dass die SuS die Texte verstehen. Der Lückentext gilt als Zusammenfassung sowie als Einschätzung des Wissensstandes.

► **Ablauf:** Alle SuS bekommen das „Arbeitsblatt C.4: Lückentext“. Alle SuS lesen die vier Informationstexte aufmerksam durch. Dazu müssen die SuS die Wörter, die sie nicht verstehen, unterstreichen und die Lehrperson nach deren Bedeutung fragen. Danach füllen die SuS den Lückentext mit Hilfe der Informationstexte aus. Zum Schluss schreibt die Lehrperson die Lösungen an die WT und die SuS korrigieren die Lösungen ihrer Kollegen.

#### 2.3

##### Auswertung des Trinkprotokolls in Partnerarbeit

🕒 25 Minuten

► **Idee:** Die SuS tauschen ihre ausgefüllten Trinkprotokolle (Arbeitsblatt C.1: Mein Trinkprotokoll). Je eine Person spielt die Rolle des Ernährungsberaters und wertet das Trinkprotokoll ihres Kunden aus. Sie findet zwei positive sowie zwei weniger gute Punkte heraus und formuliert Empfehlungen und Tipps für den Alltag.

► **Ablauf:** Der Ernährungsberater schaut das Trinkprotokoll seines Kunden an und wertet dieses mit Hilfe des „Arbeitsblatts C.5: Auswertung des Trinkprotokolls in Partnerarbeit“ aus. Er stellt die Fragen und notiert die Antworten seines Kunden. Er schreibt zwei positive und zwei negative Punkte auf und bespricht diese mit seinem Kunden. Am Schluss der Besprechung gibt der Berater seinem Kunden zwei Trinkempfehlungen. Die SuS wechseln die Rolle (Berater/Kunden).

Nach der Beratungszeit (2x10 Minuten) bittet die Lehrperson mehrere SuS, die eigenen Empfehlungen im Plenum zu formulieren. Danach teilt die LP die offiziellen Trinkempfehlungen mündlich mit (vgl. Arbeitsblatt C.6: Trinkempfehlungen). Die LP verteilt an alle SuS ein ausgedrucktes Fazit der Trinkempfehlungen, dieses wird nach Hause mitgenommen und eventuell an den Kühlschrank geklebt.

### 3. Weiterführende Verknüpfungen

#### Modul Flüssigkeitshaushalt:

- Unterrichtseinheit A / Flüssigkeit als Basis
- Unterrichtseinheit B / Süßsgetränke unter der Lupe

### 4. Weiterführende Ideen

Am nächsten Schulfest, an Projektwochen usw. erstellen die SuS eine Saft-Mix-Bar, an welcher sie selbst gemixte Fruchtsaft- und Milchmixgetränke zum Verkauf anbieten (weitere Ideen zum Thema siehe [Mach-Bar-Tour](#)).



## Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand

### LP-Info

#### 🔍 Nützliche Links

**Schweizerische Gesellschaft  
für Ernährung SGE:**

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

[SGE Merkblatt Flüssigkeitsbedarf und Getränke  
Ernährungsscheibe für Kinder](#)

Merkblatt in 10 Sprachen

[Hintergrundinformationen zur Ernährungsscheibe für  
den Unterricht](#)

[Interaktive Lebensmittelpyramide](#)

Merkblatt in 10 Sprachen

**Gesundheitsförderung Schweiz:**

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

[Wie viel soll ich trinken?](#)

[Mein Flüssigkeitskonsum](#)

Online Rechner

## 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](http://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 C: Getränke auf dem Prüfstand **Übersicht**

<input checked="" type="checkbox"/> Kompetenzen <input type="checkbox"/> Lernziele <input type="checkbox"/> Zeitspanne
<p>Die Schülerinnen &amp; Schüler (SuS):</p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <input checked="" type="checkbox"/> sind in der Lage, situativ geeignete Getränke auszuwählen. <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <input type="checkbox"/> betrachten die Getränke auf kritische Art und Weise. ... können Getränke in Bezug auf verschiedene Aspekte (Gesundheit, Geld, Umweltbelastung, Geschmack) kritisch beurteilen. ... kennen die Trinkempfehlungen. <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <input type="checkbox"/> > Hausaufgabe: „Mein Trinkprotokoll“ für 3 Tage > Unterricht: 2 Lektionen

HA	<b>Trinkprotokoll</b> (Arbeitsblatt A.1) für 3 Tage führen	EA	Arbeitsblatt C.1				
	<b>Standortbestimmung</b>	EA	Fragebogen				
20'	<b>Auswertung der Getränke</b>						
	▶ Die Seiten 16, 18, 20 und 22 vom Arbeitsblatt C.2: Auswertung der Getränke werden weit voneinander entfernt am Boden verteilt. Die SuS betrachten die Illustrationen.	GA	Arbeitsblatt C.2				
	▶ Die Klasse wird in 2 x 4 Gruppen von 3 bis 4 SuS eingeteilt. Jede Gruppe bearbeitet ein Getränk und die jeweils entsprechende Seite des Arbeitsblatts C.2 zur Auswertung dieses Getränkes (Seite 17, 19, 21 oder 23). Die SuS nennen pro Gruppe eine/n Präsentator/in, der/die die Ergebnisse nach der Diskussionszeit vorträgt.						
	▶ Evtl. gibt die LP ein Antwortbeispiel für jedes Getränk und verknüpft dieses mit einem Thema, z. B. Vorteil von Leitungswasser: bester Durstlöscher; Thema Gesundheit.						
	▶ Die SuS schreiben auf jeden Zettel einen Vor- oder Nachteil des Getränkes. Die SuS tragen die Vorteile auf den grünen Zettel und die Nachteile auf den roten Zettel ein (vgl. Arbeitsblatt C.2: Auswertung der Getränke). Sie ordnen jeden Vor- und Nachteil einem der vier folgenden Themen zu: Gesundheit / Geld / Geschmack / Umweltbelastung	GA	Grüne und rote Zettel				
	▶ Nach der Diskussionszeit in der Gruppe (15 Minuten) kommt der/die Präsentator/in jeder Gruppe an die WT. Sie zeigen und besprechen die Resultate. Die Lehrperson moderiert die Präsentation der Ergebnisse und notiert diese auf das Arbeitsblatt C.3: Getränke auf dem Prüfstand – unsere Ergebnisse. Danach fasst jede/jeder SuS allein die besprochenen Ergebnisse mit Hilfe des „Arbeitsblatts C.3“ zusammen.	PL	Arbeitsblatt C.3				



## Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand **Übersicht**

🕒	☰	👤	📄
25'	<p><b>Lückentext</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alle SuS bekommen das Arbeitsblatt C.4: Lückentext. Alle SuS lesen die vier Informationstexte aufmerksam durch. Unklare Wörter werden unterstrichen und mit der Lehrperson geklärt.</li> <li>▶ Anschliessend füllen die SuS den Lückentext mit Hilfe der Informationstexte aus. Zum Schluss schreibt die Lehrperson die Lösungen an die WT und die SuS korrigieren die Lösungen ihrer Kollegen.</li> </ul>	EA	Arbeitsblatt C.4
10'	<p><b>Auswertung des Trinkprotokolls in Partnerarbeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die SuS tauschen ihre ausgefüllten Trinkprotokolle (Arbeitsblatt C.1: Mein Trinkprotokoll). Je eine Person spielt die Rolle des Ernährungsberaters und wertet das Trinkprotokoll des Kunden mit Hilfe des Arbeitsblatts C.5: Auswertung des Trinkprotokolls in Partnerarbeit aus. Er stellt die Fragen und notiert die Antworten seines Kunden. Er schreibt zwei positive sowie zwei weniger gute Punkte auf und bespricht diese mit seinem Kunden. Am Schluss der Besprechung gibt der Berater seinem Kunden zwei Trinkempfehlungen. Die SuS wechseln die Rolle (Berater/Kunde).</li> <li>▶ Nach der Beratungszeit (2 x 10 Minuten) bittet die Lehrperson mehrere SuS, die eigenen Empfehlungen im Plenum zu formulieren.</li> <li>▶ Danach teilt die LP die offiziellen Trinkempfehlungen mündlich mit (vgl. Arbeitsblatt C.6: Trinkempfehlungen). Die LP verteilt an alle SuS ein ausgedrucktes Fazit der Trinkempfehlungen, dieses wird nach Hause mitgenommen und eventuell an den Kühlschrank geklebt.</li> </ul>	PA	Arbeitsblatt C.1, ausgefüllt Arbeitsblatt C.5
	<p><b>Standortbestimmung</b></p>	PL	Arbeitsblatt C.6
		EA	Fragebogen (neu)

**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 C: Getränke auf dem Prüfstand  
**Fragebogen**

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

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

N°

**1. Welche Getränke enthalten Koffein?**

- (a) Kaffee
- (b) Energydrinks
- (c) Leitungswasser
- (d) Apfelsaft
- (e) Heisse Schokolade

**2. Welche Getränke sind keine oder nur eine geringe Belastung für die Umwelt?**

- (a) Leitungswasser
- (b) Energydrinks
- (c) Light- und Zero-Getränke
- (d) Regionale und saisonale Fruchtsäfte
- (e) indischer Mango Lassi (besteht aus Wasser oder Milch mit Joghurt, Zucker, Gewürzen und Fruchtsaft)

**3. Welche Getränke enthalten viel Zucker?**

- (a) Mineralwasser mit Kohlensäure
- (b) Stark verdünnter Orangensaft
- (c) Light- und Zero-Getränke
- (d) Ungesüsster Tee
- (e) Milch

**4. Welche Aussagen sind richtig?**

- (a) Das Trinkwasser in der Schweiz ist generell von sehr hoher Qualität
- (b) Energydrinks sind besonders geeignet für Kinder
- (c) Zu wenig Trinken kann die Konzentration verschlechtern
- (d) Man sollte unbedingt 7 Gläser (2 dl) Limonade pro Tag trinken
- (e) Wasser ist der beste Durstlöscher

**5. Welche Getränke kosten weniger als 10 Rappen?**

- (a) 5 dl Cola-Getränk oder Limonade
- (b) 1 Dose Energydrink
- (c) 1 l Milch
- (d) 10 l Leitungswasser
- (e) 3 dl Orangensaft



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Fragebogen | **Lösungsblatt**



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
**Fragebogen**

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

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

N°  
12

**1. Welche Getränke enthalten Koffein?**

- (a) Kaffee  
 (b) Energydrinks  
 (c) Leitungswasser  
 (d) Apfelsaft  
 (e) Heisse Schokolade

**2. Welche Getränke sind keine oder nur eine geringe Belastung für die Umwelt?**

- (a) Leitungswasser  
 (b) Energydrinks  
 (c) Light- und Zero-Getränke  
 (d) Regionale und saisonale Fruchtsäfte  
 (e) indischer Mango Lassi (besteht aus Wasser oder Milch mit Joghurt, Zucker, Gewürzen und Fruchtsaft)

**3. Welche Getränke enthalten viel Zucker?**

- (a) Mineralwasser mit Kohlensäure  
 (b) Stark verdünnter Orangensaft  
 (c) Light- und Zero-Getränke  
 (d) Ungesüsster Tee  
 (e) Milch

**4. Welche Aussagen sind richtig?**

- (a) Das Trinkwasser in der Schweiz ist generell von sehr hoher Qualität  
 (b) Energydrinks sind besonders geeignet für Kinder  
 (c) Zu wenig Trinken kann die Konzentration verschlechtern  
 (d) Man sollte unbedingt 7 Gläser (2 dl) Limonade pro Tag trinken  
 (e) Wasser ist der beste Durstlöscher

**5. Welche Getränke kosten weniger als 10 Rappen?**

- (a) 5 dl Cola-Getränk oder Limonade  
 (b) 1 Dose Energydrink  
 (c) 1 l Milch  
 (d) 10 l Leitungswasser  
 (e) 3 dl Orangensaft



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
 Arbeitsblatt C.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 C: Getränke auf dem Prüfstand  
 Arbeitsblatt C.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 C: Getränke auf dem Prüfstand  
 Arbeitsblatt C.1 | **Mein Trinkprotokoll**

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

**Dritter 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 C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.2 | **Auswertung der Getränke**

**Leitungswasser**

Gesundheit



Umweltbelastung



Geld



Geschmack



Illustrationen: © SGE / BLV, 2011



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.2 | **Auswertung der Getränke**

Auswertung **Leitungswasser:**

► Schreibt auf jeden Zettel einen Vor- oder Nachteil des Leitungswassers.



**Anleitung:** Tragt Vorteile auf den grünen und Nachteile auf den roten Zetteln ein. Ordnet jeden Vor- oder Nachteil einem der folgenden Themen zu: **Gesundheit / Geld / Geschmack / Umweltbelastung**. Nach der Auswertung kommt eine Person der Gruppe an die Wandtafel und stellt die Resultate vor. Überlegt euch auch folgende Fragen: ► Warum trinken wir Leitungswasser? ► Aus welcher Quelle kommt das Wasser?

Thema:	Thema:	Thema:	Thema:
Thema:	Thema:	Thema:	Thema:

**Teilnehmer/innen der Gruppe „Leitungswasser“**

Vornamen:

Präsentator/in:

Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.2 | **Auswertung der Getränke**

**Light- und Zero-Getränke**

Gesundheit



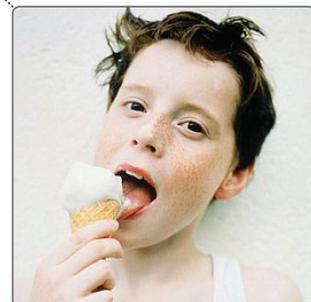
Umweltbelastung



Geld



Geschmack



Illustrationen: © SGE / BLV, 2011



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
 Arbeitsblatt C.2 | **Auswertung der Getränke**

Auswertung **Light- und Zero-Getränke:**

► Schreibt auf jeden Zettel einen Vor- oder Nachteil der Light- und Zero-Getränke.



**Anleitung:** Tragt Vorteile auf den grünen und Nachteile auf den roten Zetteln ein. Ordnet jeden Vor- oder Nachteil einem der folgenden Themen zu: **Gesundheit / Geld / Geschmack / Umweltbelastung**. Nach der Auswertung kommt eine Person der Gruppe an die Wandtafel und stellt die Resultate vor. Überlegt euch auch folgende Fragen: ► Was kostet ein Light- oder Zero-Getränk? ► Warum sind die Light- und Zero-Getränke immer so süß, obwohl sie keinen Zucker enthalten?

+	+	+	+
Thema:	Thema:	Thema:	Thema:
-	-	-	-
Thema:	Thema:	Thema:	Thema:

**Teilnehmer/innen der Gruppe „Light- und Zero-Getränke“**

Vornamen:

Präsentator/in:

Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.2 | **Auswertung der Getränke**

**Energydrinks**

Gesundheit



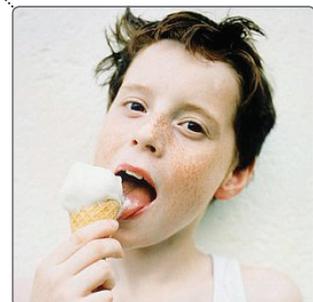
Umweltbelastung



Geld



Geschmack



Illustrationen: © SGE / BLV, 2011



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
 Arbeitsblatt C.2 | **Auswertung der Getränke**

Auswertung **Energydrinks:**

► Schreibt auf jeden Zettel einen Vor- oder Nachteil von Energydrinks.



**Anleitung:** Tragt Vorteile auf den grünen und Nachteile auf den roten Zetteln ein. Ordnet jeden Vor- oder Nachteil einem der folgenden Themen zu: **Gesundheit / Geld / Geschmack / Umweltbelastung**. Nach der Auswertung kommt eine Person der Gruppe an die Wandtafel und stellt die Resultate vor. Überlegt euch auch folgende Fragen: ► Was kostet ein Energydrink? ► Warum sind Energydrinks für Kinder nicht geeignet?

+	+	+	+
Thema:	Thema:	Thema:	Thema:
-	-	-	-
Thema:	Thema:	Thema:	Thema:

**Teilnehmer/innen der Gruppe „Energydrinks“**

Vornamen:
Präsentator/in:

Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.2 | **Auswertung der Getränke**

**Fruchtsäfte**

Gesundheit



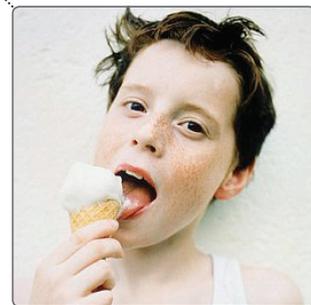
Umweltbelastung



Geld



Geschmack



Illustrationen: © SGE / BLV, 2011



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.2 | **Auswertung der Getränke**

Auswertung **Fruchtsäfte:**

► Schreibt auf jeden Zettel einen Vor- oder Nachteil von Fruchtsäften.



**Anleitung:** Tragt Vorteile auf den grünen und Nachteile auf den roten Zetteln ein. Ordnet jeden Vor- oder Nachteil einem der folgenden Themen zu: **Gesundheit / Geld / Geschmack / Umweltbelastung**. Nach der Auswertung kommt eine Person der Gruppe an die Wandtafel und stellt die Resultate vor. Überlegt euch auch folgende Fragen: ► Warum trinken wir Fruchtsäfte? ► Woher kommen die Früchte?

Thema:	Thema:	Thema:	Thema:
Thema:	Thema:	Thema:	Thema:

**Teilnehmer/innen der Gruppe „Fruchtsäfte“**

Vornamen:

Präsentator/in:



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
 Arbeitsblatt C.3 | **Unsere Ergebnisse**

► Tragt in die Tabelle ein, was die Vor- und Nachteile der jeweiligen Getränke sind.

► Ordnet jeden Vor- oder Nachteil einem der folgenden Themen zu:

**Gesundheit / Geld / Geschmack / Umweltbelastung**

 Leitungswasser	 Zero- & Light-Getränke	 Energydrinks	 Fruchtsäfte
+ <i>Kostenlos</i> Thema: <i>Geld</i>	+ ..... Thema:	+ ..... Thema:	+ <i>Enthält Vitamine</i> Thema: <i>Gesundheit</i>
+ ..... Thema:	+ ..... Thema:	+ ..... Thema:	+ ..... Thema:
+ ..... Thema:	+ ..... Thema:	+ ..... Thema:	+ ..... Thema:
- ..... Thema:	- <i>Künstlicher Süßstoff</i> Thema: <i>Gesundheit</i>	- <i>Aluminium-Dose</i> Thema: <i>Umweltbelastung</i>	- ..... Thema:
- ..... Thema:	- ..... Thema:	- ..... Thema:	- ..... Thema:
- ..... Thema:	- ..... Thema:	- ..... Thema:	- ..... Thema:



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.4 | **Lückentext**

- ▶ Lies die vier Informationstexte (Seite 26) aufmerksam durch.

- ▶ Unterstreiche die Wörter, die du nicht verstehst und frage bei deiner Lehrperson nach.

- ▶ Fülle danach den Lückentext aus:

Genug trinken ist \_\_\_\_\_ ① ! Trinke lieber \_\_\_\_\_ ②  
als Süssgetränke oder künstlich gesüsste Light-Getränke. In der Schweiz ist  
das Leitungswasser von sehr hoher \_\_\_\_\_ ③ . Zudem kostet es  
sehr \_\_\_\_\_ ④ .

Süssgetränke sind ungeeignete Durstlöscher, weil sie viel \_\_\_\_\_ ⑤  
enthalten und weil du dich an den süssen \_\_\_\_\_ ⑥ gewöhnst.  
Zudem sind sie eine Belastung für die \_\_\_\_\_ ⑦ . Sie werden in  
Flaschen, Tetrapaks oder \_\_\_\_\_ ⑧ -Dosen verkauft, die bei der  
Herstellung und der Entsorgung viel \_\_\_\_\_ ⑨ benötigen.

Zur Abwechslung eignen sich \_\_\_\_\_ ⑩ Früchte- oder Kräutertee.



## Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand

### Arbeitsblatt C.4 | Lückentext

#### Light- und Zero-Getränke

In den Läden findet man viele sogenannte Light- oder Zero-Getränke. In diesen Getränken wird der Zucker durch Süssungsmittel ersetzt, die keine oder wenig Kalorien enthalten. Diese Getränke sind dadurch sehr viel energieärmer als zuckerhaltige Getränke, trotzdem solltest du sie nicht als Durstlöscher verwenden. Dies kann dazu führen, dass du Getränke wie Wasser oder ungesüßten Tee nicht mehr gerne magst. Die Getränke können ausserdem weitere für dich ungeeignete Inhaltsstoffe wie Koffein enthalten. Da die Getränke meistens aus PET-Flaschen oder Aluminium-Dosen getrunken werden, belasten sie die Umwelt. Die Herstellung der Flaschen und Dosen braucht Energie, Wasser und Rohstoffe. Während des Transports und auch bei der Entsorgung wird ebenfalls Energie gebraucht. Falls du doch leere Flaschen oder Dosen hast, entsorge sie richtig an der Sammelstelle. So kann das Material zumindest teilweise wiederverwendet werden.

#### Energydrinks

Die Namen der Drinks versprechen viel, aber sie sind ungesund: Sie enthalten neben Wasser viel Zucker, Aromen, Farbstoffe und spezielle Inhaltsstoffe wie Taurin und Koffein. Diese Inhaltsstoffe sollen für die aufputschende Wirkung sorgen. Wenn du zu viel von diesen Energydrinks trinkst, kann es wegen des Koffeingehalts zu gesundheitlichen Problemen kommen. Du solltest also auf Energydrinks verzichten. Da die Getränke meistens aus Aluminium-Dosen getrunken werden, sind sie auch eine Belastung für die Umwelt. Für die Herstellung von Aluminium werden grosse Mengen an Rohstoff und Energie benötigt und es entstehen hochgiftige Abfallprodukte. Der Rohstoff Bauxit wird aus der Erde gewonnen, dafür werden brasilianische Regenwälder und sibirische Urwälder abgeholzt.

#### Fruchtsäfte

Frucht- und Gemüsesäfte bestehen zu 100% aus dem Saft frischer Früchte und Gemüse oder aus Fruchtsaftkonzentrat. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Zuckerarten (v.a. Fruchtzucker - Fructose). Der natürliche Zuckergehalt eines Fruchtsaftes kann mit dem Zuckergehalt eines Süssgetränks verglichen werden. Frucht- und Gemüsesäfte können wie die Früchte- und Gemüsesorten, aus denen sie hergestellt werden, ihren Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Für Fruchtsäfte werden häufig exotische Früchte mit einem lange Reiseweg verwendet. Dies ist eine Belastung für die Umwelt. Zudem werden die Säfte in Tetrapaks oder PET-Flaschen verkauft. Aus Liebe zur Natur solltest du lieber regionale und saisonale Früchte und Gemüse verwenden. Am besten presst du deinen Fruchtsaft selbst aus frischen Früchten.

#### Leitungswasser

Das Trinkwasser in der Schweiz ist generell von sehr hoher Qualität. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel und die Trinkwasserqualität wird von den Wasserversorgern und den kantonalen Behörden laufend streng überwacht. Leitungswasser ist in der Schweiz überall verfügbar, günstig, sauber und gesund. Deshalb ist es der ideale Durstlöscher. Obwohl Mineralwasser und Leitungswasser für die Gesundheit sehr ähnlich sind, solltest du lieber Leitungswasser trinken, da es günstiger und besser für die Umwelt ist. Ein Liter Leitungswasser verbraucht für den Transport im Vergleich zu Mineralwasser aus der Schweiz rund 500 mal weniger „Erdöl“.



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.4 | **Lösungsblatt**



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.4 | **Lückentext**

- ▶ Lies die vier Informationstexte (Seite 26) aufmerksam durch.
- ▶ Unterstreiche die Wörter, die du nicht verstehst und frage bei deiner Lehrperson nach.
- ▶ Fülle danach den Lückentext aus:

Genug trinken ist gesund ①! Trinke lieber Wasser ② als Süssgetränke oder künstlich gesüsste Light-Getränke. In der Schweiz ist das Leitungswasser von sehr hoher Qualität ③. Zudem kostet es sehr wenig ④.

Süssgetränke sind ungeeignete Durstlöcher, weil sie viel Zucker ⑤ enthalten und weil du dich an den süssen Geschmack ⑥ gewöhnst. Zudem sind sie eine Belastung für die Umwelt ⑦. Sie werden in Flaschen, Tetrapaks oder Aluminium ⑧-Dosen verkauft, die bei der Herstellung und der Entsorgung viel Energie ⑨ benötigen.

Zur Abwechslung eignen sich Fruchtsaft ⑩ Früchte- oder Kräutertee.



Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.5 | **Auswertung Trinkprotokoll**

► In Partnerarbeit tauscht ihr eure Trinkprotokolle aus. Du bist ein/e Ernährungsberater/in. Schau dir das Trinkprotokoll von deinem/r Kunden/in an. Stelle die Fragen und notiere die Antworten deines/r Kunden/in. Formuliert zwei positive Punkte und zwei weniger gute Punkte und gib deinem/r Kunden/in Tipps für den Alltag.

①	Wie viel Wasser hast du während der drei Tage getrunken?	dl
②	Wie viele Süssgetränke hast du während der drei Tage getrunken?	dl
③	Hast du häufiger Wasser oder Süssgetränke getrunken?	<input type="checkbox"/> Wasser <input type="checkbox"/> Süssgetränke
④	Hast du Fruchtsäfte getrunken, wenn ja welche und wie viel?	/ dl
⑤	Hast du mehr als einmal innerhalb der drei Tage Energydrinks getrunken?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
⑥	Hast du mehr als einmal innerhalb der drei Tage Light- und/oder Zero-Getränke getrunken?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

**+ Positive Punkte:**

**- Negative Punkte:**

► Tipps für den Alltag:

.....

.....

.....

.....

.....

Unterrichtseinheit C: Getränke auf dem Prüfstand  
Arbeitsblatt C.6 | **Trinkempfehlungen**



Immer und zu jeder Zeit –

**Ausgezeichnete Durstlöcher:**

- ▲ **Leitungswasser = Trinkwasser:** Enthält keinen Zucker und ist in der Schweiz überall gratis erhältlich. Leitungswasser wird in der Schweiz regelmässig kontrolliert und kann bedenkenlos getrunken werden. An einigen Orten kommt das Wasser aus Quellen, an anderen wird es aus Grundwasserbrunnen gewonnen. Deshalb schmeckt Leitungswasser nicht überall gleich.
- ▲ **Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure):** Enthält keinen Zucker. Je nach Mineralquelle sind unterschiedliche Mineralsalze enthalten.
- ▲ **Früchte- und Kräutertees ohne Zucker:** Enthalten keinen Zucker und kosten wenig. Es gibt viele verschiedene Geschmacksvarianten.



Ab und zu und mit Mass –

**Diese Getränke sind nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Zwischenmahlzeiten:**

- ▲ **Milch:** Enthält viele wichtige Nährstoffe (Eiweiss, Milchfett, Milchzucker, Vitamine, Mineralien). Dient als vollwertige Zwischenmahlzeit, nicht als Durstlöcher.
- ▼ **Milchdrinks mit Fruchtzusatz, Schokomilch:** Enthalten Nährstoffe wie die Milch, aber zusätzlich viel Zucker. Sind keine Durstlöcher.
- ▼ **Fruchtsäfte, Fruchtnektar:** Alle Fruchtsäfte wie z.B. Orangen- und Apfelsaft enthalten je nach Zusammensetzung viele wichtige Nährstoffe (Vitamine, Mineralien), aber auch viel fruchteigenen Zucker. Fruchtsaft ist kein Durstlöcher.



Möglichst selten –

**Diese Getränke sind keine geeigneten Durstlöcher:**

- ▼ **Sirup:** Sirup ist ein Konzentrat und enthält viel Zucker. Sirup muss stark mit Wasser verdünnt werden.
- ▼ **Süssgetränke, Eistee, Cola-Getränk:** Diese Getränke enthalten viel Zucker, aber sonst keine Nährstoffe. Deshalb sind diese Getränke für Kinder nicht geeignet und sollten nur ausnahmsweise und nicht täglich getrunken werden. Süssgetränke sind schädlich für die Zähne.
- ▼ **Light- und Zero-Getränke:** Enthalten wenig oder keinen Zucker, aber viele Süsstoffe wie Aspartam. Ausnahmsweise kann man ein Light- oder Zero-Getränk trinken, aber nicht mehr als 2 bis 3 dl pro Tag.
- ▼ **Energydrinks:** Enthalten viel Zucker und viele weitere Inhaltsstoffe wie Koffein und Taurin. Kinder sollten auf Energydrinks verzichten, da diese nicht für sie geeignet sind.