Bewusst Trinken!

Unterrichtsmodule zur Verbesserung des Trinkverhaltens

SIPCAN - Initiative für ein gesundes Leben

In Zusammenarbeit mit der FH JOANNEUM Graz und der Medizinischen Universität Wien

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich
Das Land Steiermark Gesundheit

IMPRESSUM

Praxismappe: Bewusst Trinken! Unterrichtsmodule zur Verbesserung des Trinkverhaltens

Eine Publikation von Bewusst Trinken, ein Projekt gefördert durch den Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und dem Land Steiermark.

© SIPCAN, 2021

Medieninhaber und Herausgeber:

SIPCAN – save your life

Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition

Rabenfleckweg 8

5061 Elsbethen/Salzburg

ZVR-Zahl: 962539911

Kontakt: office@sipcan.at

In Zusammenarbeit mit: FH JOANNEUM Graz und der Medizinischen Universität Wien

Fotocredits: Pixabay (kostenlose und lizenzfreie Bilder)

Projektteam:

SIPCAN: Mag. Dr. Manuel Schätzer (Projektleitung); Mag.[a] Dr.[in] Barbara Holstein (Projektkoordination)

Institut Diätologie der FH JOANNEUM: Anna Lena Aufschnaiter, BSc MSc; Daniela Grach, MSc; Mag.[a] Dr.[in] Marlies Hörmann-Wallner; Christina Lampl, BSc, MSc

Medizinische Universität Wien: Dr.[in] Maria Wakolbinger, MSc; Dr.[in] Eva Winzer, PhD, MSc

Layout und Grafik: Susanne Werl, BSc

Aus der Verwendung/Anwendung lassen sich keine Rechtsansprüche ableiten.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, außer es ist eine entsprechende CC Lizenz angeführt.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....

1 EINLEITUNG 1

1.1 Hintergrund des Projekts..... 1

1.2 Ziele des Projekts..... 3

1.3 An wen richtet sich das Projekt? 3

1.4 Aufbau des Manuals..... 3

1.5 Verwendung des Manuals – Individuelle Umsetzung an der Schule 7

2 AKTIVITÄTEN/MODULE..... 8

Modul 1 – Einschulung der Peers..... 9

Modul 2 – Der gemeinsame Aktionstag an der Schule 40

Modul 3 – Videodreh..... 45

Modul 4 – Ideenbörse und Gestaltung von Plakaten..... 49

Modul 5 – Reflexion des Trinkverhaltens..... 53

Modul 6 – Auszeichnungssystem für das Getränkeangebot der Schule..... 62

MATERIALSAMMLUNG..... 67

LITERATUR .....

VORWORT

Sehr geehrte Pädagoginnen!

Sehr geehrte Pädagogen!

“Bewusstes Trinken” kann viele Vorteile in der Schule haben. Einerseits wird langfristig das individuelle Trinkverhalten der Schüler*innen positiv beeinflusst und somit auch in ihrer Freizeit verankert. Andererseits wirkt es sich direkt im Unterricht auf die Lern- und Konzentrationsfähigkeit der Schüler*innen aus. Die Energiekurve wird auf einem hohen Level gehalten und Müdigkeit eher vorgebeugt.

Über ein gesamtes Schuljahr wurde in 2 Pilotschulen in der Steiermark (NMS Stainz und NMS Kapfenberg-Stadt) in Zusammenarbeit mit deren Direktoren*innen, Pädagogen*innen und Schüler*innen, Möglichkeiten zur Umsetzung des Projekts „Bewusst Trinken!“ erarbeitet. Allen Beteiligten gebührt ein großer Dank für ihre Bereitschaft und das Engagement, die wesentlich zum Erfolg des Projektes beigetragen haben.

Unser Dank gilt auch unseren Fördergebern (Fonds Gesundes Österreich, Land Steiermark), unseren Förderern (Bildungsdirektion Steiermark) und der Transfergruppe Steiermark sowie unserem weiteren Partner Styria vitalis.

Die vielen, wertvollen Erfahrungen dieses Pilotprojektes sind nun in diesem Manual für Sie zusammengefasst.

Damit Sie eine Vorstellung haben, wie das Projekt aufgebaut ist, finden Sie im Folgenden einen Überblick dazu sowie die Möglichkeiten zur Umsetzung und die dazugehörenden Unterlagen.

Unser Ziel ist es, Sie in ihrem Engagement zu unterstützen und wir freuen uns, wenn die Materialien bei Ihnen Anwendung finden.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schüler*innen nun viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung!

Mag. Dr. Manuel Schätzer (Projektleitung)

PS: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wurde in allen Unterlagen auf eine geschlechtergerechte Schreibweise verzichtet. Bei Nennung der männlichen Form (z.B. Schüler, Pädagoge), gilt diese immer gleichwertig für männliche und weibliche sowie geschlechtsneutrale Personen.

1 EINLEITUNG

1.1 Hintergrund des Projekts

Durch die häufig sehr lange Anwesenheit der Kinder bzw. Jugendlichen in der Schule, ist der Einfluss des Arbeitsplatzes Schule sowohl hinsichtlich der Ernährungserziehung als auch hinsichtlich der Verpflegung immer weitergewachsen. Heute hat die Schule einen wesentlichen Einfluss darauf, ob und bis zu welcher Stufe Kinder und Jugendliche Gesundheitskompetenz, u.a. in Hinblick auf die gesundheitsförderliche Getränkewahl, entwickeln.

Getränke sind zum einen die wichtigste Quelle für die Flüssigkeitszufuhr, zum anderen können diese jedoch auch viel Energie (Kilokalorien) liefern.

So wissen wir heute, dass eine hohe Zufuhr an zuckerhaltigen Getränken an der Entstehung von gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Diabetes mellitus oder auch Zahnschäden beteiligt ist. Die Präferenz für süß schmeckende Lebensmittel ist einerseits angeboren, aber auch anerzogen. Kinder entscheiden sich für Lebensmittel u.a. auch aufgrund ihrer Verfügbarkeit oder über den Einfluss von Peers.

Im Pilotprojekt „Bewusst Trinken!“ wurde ein „Peer-Education“-Ansatz zur Wissensvermittlung bzw. zur Verbesserung des Trinkverhaltens gewählt. Peers werden als Experten ihrer Lebenswelt gesehen und dienen als Vorbild für Gleichaltrige. Angehörige einer gleichen Gruppe (z.B. Schüler) informieren und beraten sich gegenseitig. Gerade im Kindes- und Jugendalter spielt die Identitätsentwicklung eine große Rolle. Unter „Peer Education“ wird auch die gemeinsame Problemlösung, gegenseitige Hilfestellung und Unterstützung, aber auch die Anpassung und Beeinflussung unter Gleichaltrigen gesehen. Jugendliche nehmen Inhalte oftmals von Gleichaltrigen (Peers) besser auf, daher ist der Lehrerfolg durch Peers größer.

Peer-to-Peer-Konzepte gehen von informellen Lernprozessen aus, in denen unter pädagogischer Begleitung partizipative Prozesse möglich sind. Ziel ist es Jugendliche dazu zu motivieren, Lernprozesse für andere Jugendliche zu initiieren. Peers gewinnen (fachliche) Expertise für ihre Lebenswelt und setzen diese in verschiedenen Aktivitäten für sich und andere um.

Peer Education ist sowohl in der Schule, als auch in der Jugendarbeit zu finden, wo junge Menschen als Experten für die Weitergabe und Erhöhung von Wissen sowie bei der Modifikation von Verhalten und Einstellungen eingesetzt werden.

Im Rahmen des Projekts wurden folgende 3 Ebenen verwendet:

1. **Schüler helfen Schülern** (*Peer-Helping*): Schüler unterstützen sich gegenseitig und bewältigen Gemeinschaftsaufgaben.
2. **Schüler lernen miteinander** (*Peer-Learning*): Peers helfen anderen Schülern beim Lernen.
3. **Schüler beraten andere Schüler** (*Peer-Counseling*): Peers, die in einem speziellen Training ausgebildet und regelmäßig begleitet werden, beraten andere Schüler.

Durch die allgemeine Schulpflicht ermöglicht Schulbildung auch Kindern und Jugendlichen aus benachteiligten Bevölkerungsgruppen Gesundheitskompetenzen zu erwerben. Das ist ein wichtiger Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit.

Die Idee zum Projekt „Bewusst Trinken!“ entstand aus den Erfahrungen der letzten Jahre, z.B. durch die Entwicklung und Umsetzung des SIPCAN "Trink- und Jausenführerscheins". Weiters konnte durch die Zusammenarbeit mit der FH JOANNEUM in Graz relevante Expertise im Bereich der Sensorik, im speziellen der Geschmackswahrnehmung, eingebunden werden. Durch den Einbezug der Schulgemeinschaft war es möglich, praxisnahe aber dennoch wissenschaftlich fundierte Maßnahmen zu entwickeln. Dieses Know-How wurde für das vorliegende Projekt genutzt.

Ein wichtiger Grundstein dieses Projekts ist der multidisziplinäre Ansatz, sodass neben den Schülern und allen Beteiligten an der Schule auch die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten für das Thema „bewusstes Trinken!“ sensibilisiert werden. Auch Eltern/Erziehungsberechtigte fungieren als Vorbilder für ihre Kinder, zwar in einem etwas geringeren Ausmaß als in der frühen Kindheit, dennoch besteht ein wesentlicher Einfluss. Somit ist es sehr wichtig, auch die Eltern/Erziehungsberechtigten mit einzubinden. Oft herrscht Unklarheit bezüglich der Relevanz eines gesunden Trinkverhaltens, sowohl hinsichtlich der gesundheitlichen Aspekte (mögliche Entstehung von Übergewicht, Diabetes mellitus oder Zahnschäden bei zu hohem Konsum zuckerhaltiger Getränke), als auch hinsichtlich der Beeinflussung der Leistungsfähigkeit. Diese Unklarheit führt oft zu einer ungünstigeren Getränkeauswahl und nicht zu einer Wahl von idealen Durstlöschern.

Fakt ist, dass ein süßer Geschmack von Speisen und Getränken von Kindern aller Altersstufen bevorzugt wird. Sie benötigen größere Mengen an Zucker, um das gleiche Geschmackserlebnis hinsichtlich Süße zu erleben als Erwachsene. Es kommt folglich schnell zu einer zu hohen Zuckeraufnahme. Daher ist es wichtig das Bewusstsein für die richtige Getränkeauswahl aller am Projekt Beteiligten durch Information und Wissensvermittlung zu steigern, um eine Verhaltensänderung herbeizuführen und somit die Akzeptanz für weniger süße Getränke zu erhöhen. Durch das Ausgeben von Informationsmaterial an Eltern/Erziehungsberechtigte werden diese ins Projekt eingebunden und somit ihr Bewusstsein für ideale Durstlöscher geschärft.

1.2 Ziele des Projekts

- Das Trinkverhalten sowie der Flüssigkeitshaushalt der Schüler soll verbessert werden (Verhaltensprävention).
- Die Präferenz von Schülern für süße Getränke soll gesenkt werden und damit sollen niedrigere Zuckerkonzentrationen in Getränken eine höhere Akzeptanz erfahren.
- An Schulen soll das Getränkeangebot am Schulbuffet sowie in Getränkeautomaten hinsichtlich Zuckerreduktion optimiert werden (Verhältnisprävention).

1.3 An wen richtet sich das Projekt?

Das Pilotprojekt wurde an Neuen Mittelschulen umgesetzt. Es wurden 10 Peers aus der 8. Schulstufe geschult. Der Aktionstag wurde von ihnen mit Schülern der 6. Schulstufe durchgeführt.

Dieses Manual ist somit für Schüler der Sekundarstufe I geeignet. Einzelne Aktivitäten können zudem für Jüngere oder Ältere genutzt werden.

Ist die Umsetzung des Peer-Konzeptes nicht möglich, können alle Aktivitäten der Peers allgemein für Schüler oder gesamte Schulklassen adaptiert werden.

1.4 Aufbau des Manuals

Das Manual ist in sechs Module gegliedert. Jedes Modul ist einzeln dargestellt mit genauer Beschreibung der Ziele und Inhalte, der Zeitdauer (Vorbereitungszeit und Umsetzungsdauer), den benötigten Materialien und Anleitungen zur Vorbereitung und Umsetzung. Zur Umsetzung brauchen Sie Unterlagen (z.B. Anleitungen, Arbeitsblätter, Lösungen), die Sie am Ende des Dokuments in der Materialsammlung (unter derselben Bezeichnung wie nachfolgend dargestellt) in chronologischer Reihenfolge finden.

Legende	
M	*Modul*
AB	*Arbeitsblatt*

Modul 1:

Einschulung der Peers (Wissensvermittlung, Vorbereitung auf den Aktionstag)

M1		Rezept für Rätselrally am Aktionstag - Eistee selbst gemacht
M1		Fragen für das Rätsel in Kartenformat
M1	**Station 1**	AB 1: Wasserbilanz für Schüler
M1	**Station 1**	Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler
M1	**Station 1**	Tabelle: Fragen zur Aktivität für Schüler
M1	**Station 1**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 2**	AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
M1	**Station 2**	AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler (2 Seiten)
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler
M1	**Station 2**	AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler (2 Seiten)
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler
M1	**Station 2**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 3**	AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Energydrinks
M1	**Station 3**	AB 2: Vor- und Nachteile von Getränken: gespritzte Fruchtsäfte
M1	**Station 3**	AB 3: Vor- und Nachteile von Getränken: Light – und Zero-Getränke
M1	**Station 3**	AB 4: Vor- und Nachteile von Getränken: Leitungswasser
M1	**Station 3**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 4**	AB 1: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
M1	**Station 4**	AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel Bilder zum Ausschneiden und Aufkleben
M1	**Station 4**	Lösung zu AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
M1	**Station 4**	Zusammenfassung für Schüler

Modul 2: Der gemeinsame Aktionstag an der Schule	
M2	Aktionstag - Information für Pädagogen
M2	Stationskarten 1-4
M2	zuzüglich aller Unterlagen von M1

Modul 3: Videodreh	
M3	Information zum Videodreh für Schüler
M3	DREHBUCH 1
M3	DREHBUCH 2
M3	DREHBUCH 3
M3	DREHBUCH 4
M3	Fotos für Dreh 1: Das steckt in Energydrinks!
M3	Fotos für Dreh 2: Energydrinks schlau konsumiert!
M3	Fotos für Dreh 3: So süß sind Getränke – wirklich?

Modul 4: Ideenbörse	
M4	Die Umsetzung der Ausführung wird direkt im Kapitel des Moduls 4 beschrieben. Es gibt keine zusätzlichen Unterlagen in der Materialsammlung.

Modul 5: Reflexion des Trinkverhaltens	
M5	AB1: Trinkprotokoll (2 Seiten) zusätzlich dazu: Elterninformationsblatt 3
M5	Trinkcheck
M5	Aktivität: Mein Trinktagebuch
M5	Kreuzworträtsel
M5	Lösung Kreuzworträtsel

Modul 6: Auszeichnungssystem für das Getränkeangebot	
M6	Auszeichnung für das Getränkeangebot – Anleitung zur Überprüfung der Getränke beim Schulbuffet für Schülerinnen und Schüler
M6	Auszeichnung für das Getränkeangebot – Anleitung zur Überprüfung der Getränke am Getränkeautomaten für Schülerinnen und Schüler
M6	AB 1: Bewerte die Getränke beim Schulbuffet
M6	AB 2: Finde heraus, ob das Getränkeangebot beim Schulbuffet an deiner Schule optimal ist
M6	AB 3: Bewerte die Getränke am Getränkeautomaten
M6	AB 4: Finde heraus, ob das Getränkeangebot am Getränkeautomaten an deiner Schule optimal ist

Anschließend an Modul 6 gibt es noch folgende weitere Unterlagen in der Materialsammlung:	
	Elterninformationsblatt 1-3

1.5 Verwendung des Manuals – Individuelle Umsetzung an der Schule

Der Umfang der Umsetzung an Ihrer Schule kann individuell, abgestimmt auf Ressourcen und Gegebenheiten, gestaltet werden. So können die Inhalte des Manuals als Gesamtprojekt oder nur einzelne Module, Aktivitäten oder Schwerpunkte umgesetzt werden, wie z.B. die Durchführung eines Trinktagebuches und Reflexion des eigenen Trinkverhaltens, die Durchführung einzelner Aktivitäten des Aktionstages. Die Umsetzung kann in passenden Unterrichtsfächern (z.B. Biologie) erfolgen, aber auch im Rahmen einer Projektwoche oder ähnlichem. Ist die Umsetzung des Peer-Konzeptes nicht möglich, können alle Aktivitäten der Peers allgemein für Schüler oder gesamte Schulklassen adaptiert werden. Wenn der Peers-Ansatz angewendet wird, ist die Umsetzung des Moduls 1 (Einschulung der Peers) erforderlich. Bei der Durchführung des Pilotprojektes wurden pro Schule 10 Schüler der 8. Schulstufe zu Peers ausgebildet. Ihre Zielgruppe zur Umsetzung des Aktionstags (Modul 2) waren alle Schüler der 6. Schulstufe.

Sie finden bei jedem Modul einen Hinweis zu den drei Elterninformationsblättern, die sich am Ende der Materialsammlung befinden. Bitte geben Sie diese den Schülern mit nach Hause. Diese sind nicht modulgebunden, daher bei jeder Aktivität einsetzbar.

„Unsere Vision ist alle Schüler zu einem bewussteren Trinkverhalten zu motivieren und somit den Konsum von idealen Durstlöschern an den Schulen zu fördern.“

2 AKTIVITÄTEN/MODULE

MODUL 1 – EINSCHULUNG DER PEERS

MODUL 1 – EINSCHULUNG DER PEERS

Im Modul 1 findet die Ausbildung von ausgewählten Schülern zu Peers statt. Dabei wird ihnen, unter pädagogischer Anleitung, Wissen über die wesentlichen Punkte eines bewussten Trinkverhaltens vermittelt und sie werden somit für den Aktionstag (Modul 2) vorbereitet. Erfahrungsgemäß werden 10 Peers dafür geschult, die Anzahl ist je nach Bedarf adaptierbar.

Zeitbedarf gesamt: 4 Unterrichtseinheiten

Vorbereitungszeit: erfahrungsgemäß 30 Minuten

Umsetzungsdauer: 170 Minuten (~ 3,5 Unterrichtseinheiten)

Ziel/Inhalt:

Die Peers sollen für den Aktionstag…

- … durch das Erlernen von Wissen und der Durchführung der Stationen als Probedurchgang gut vorbereitet und dadurch in der Lage sein ihr erlerntes Wissen an andere Schüler weiterzugeben.
- … zur Aufsicht einer Station eingeteilt werden.

Aufbau:

Dieses Modul gliedert sich **in 2 Teile**:

Teil 1:

Methoden zum Einstieg

- Visitenkartenparty
- Gestaltung Plakate

Der erste Teil dient dem Teambuilding, dem gegenseitigen Kennenlernen der Peers und den Überlegungen, was einen geeigneten oder weniger geeigneten Peer auszeichnet.

Teil 2:

Einschulung für den Stationenbetrieb für den Aktionstag

Im zweiten Teil wird mit den Peers zunächst Wissen rund um die Themen Getränke und gesundes Trinken erarbeitet. Dazu gibt es 4 Stationen.

Diese Einschulung dient unter anderem als konkrete Vorbereitung auf die Umsetzung des Aktionstages, der in Modul 2 beschrieben wird.

Die benötigten Arbeitsblätter/Anleitungen für die Umsetzung des Stationenbetriebs finden Sie in der Materialsammlung unter:

Modul 1: Einschulung der Peers (Wissensvermittlung, Vorbereitung auf den Aktionstag)		
M1		Rezept für Rätselrally am Aktionstag - Eistee selbst gemacht
M1		Fragen für das Rätsel in Kartenformat
M1	**Station 1**	AB 1: Wasserbilanz für Schüler
M1	**Station 1**	Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler
M1	**Station 1**	Tabelle: Fragen zur Aktivität für Schüler
M1	**Station 1**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 2**	AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
M1	**Station 2**	AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler (2 Seiten)
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler
M1	**Station 2**	AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler (2 Seiten)
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler
M1	**Station 2**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 3**	AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Energydrinks
M1	**Station 3**	AB 2: Vor- und Nachteile von Getränken: gespritzte Fruchtsäfte
M1	**Station 3**	AB 3: Vor- und Nachteile von Getränken: Light – und Zero-Getränke
M1	**Station 3**	AB 4: Vor- und Nachteile von Getränken: Leitungswasser
M1	**Station 3**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 4**	AB 1: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
M1	**Station 4**	AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel Bilder zum Ausschneiden und Aufkleben
M1	**Station 4**	Lösung zu AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
M1	**Station 4**	Zusammenfassung für Schüler
M	*Modul*	
AB	*Arbeitsblatt*	

Teil 1 Methoden zum Einstieg

Dieser Teil besteht aus 2 Subteilen:

1. Visitenkartenparty
2. Gestaltung Plakate

Aktivität 1:

VISITENKARTENPARTY

Zeitbedarf gesamt: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Umsetzungsdauer: 10 Minuten

Ziel/Inhalt:

Die Peers lernen sich gegenseitig kennen, indem sie selbst gebastelte Visitenkarten untereinander austauschen, die Antworten auf Fragen zum Thema Trinken beinhalten. Das Kennenlernen erfolgt in entspannter Atmosphäre in kurzen Zweiergesprächen. Ziel ist es, ein Teamgefühl unter den Peers entstehen zu lassen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ Flipchart/Packpapier und Stifte (alternativ die Tafel)
- ✓ Moderationskarten/leere Zettel in Moderationskartengröße in Anzahl der Peers
- ✓ Schere und Stifte zum Schreiben bringen die Peers mit

Vorbereitung:

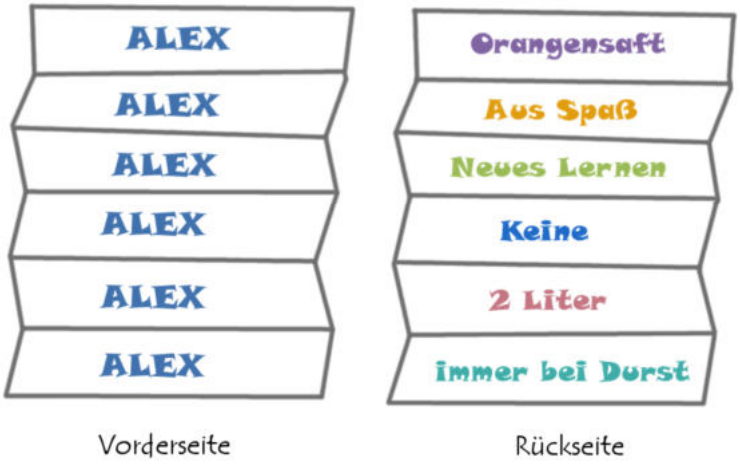
Bereiten Sie von pädagogischer Seite bitte folgendes vor:

- ein Flipchart oder Packpapier mit den sechs Fragen
- Moderationskarten (oder leere Zettel in Moderationskartengröße) in der Anzahl der Peers
- Stifte und Schere sollen die Peers selbst mitbringen.

Mögliche Fragen für Flipchart, Packpapier oder Tafel:

1. Was ist dein Lieblingsgetränk?
2. Warum bist du als Peer dabei?
3. Worauf freust du dich im Projekt?
4. Welche Befürchtung hast du zum Projekt?
5. Wie viel trinkst du den ganzen Tag über?
6. Wann und warum trinkst du?

Umsetzung:



Bevor die teilnehmenden Peers die Fragen sehen, basteln sie ihre persönliche Visitenkarte. Dazu werden die Moderationskarten mehrfach gefaltet, sodass daraus sechs streifenförmige Felder entstehen, die man voneinander abreißen oder abschneiden kann. Auf jedes Feld soll auf die Vorderseite der eigene Vorname geschrieben werden und auf die Rückseite die Antworten zu den auf dem Flipchart/Packpapier oder der Tafel stehenden Fragen. Die Antwort kann stichwortartig aufgeschrieben oder symbolhaft gezeichnet werden.

Wenn die Visitenkarten fertig sind, werden die Schüler zur Visitenkarten-Party eingeladen. Dazu stehen alle auf, gehen durch den Raum und begegnen sich je zu zweit. Jeder begrüßt sein Gegenüber, beide stellen sich mit jeweils einer Frage der Visitenkarte vor und geben ihre Antwort darauf. Dann tauschen sie diese Frage miteinander aus (durch abreißen oder abschneiden) und gehen zur nächsten Person usw. Ziel ist, die ganze, eigene Visitenkarte loszuwerden und dafür die Fragen und Antworten der anderen Teilnehmer in der Hand zu halten.

Aktivität 2:

GESTALTUNG PLAKATE

Umsetzungsdauer: 10 Minuten

Ziel/Inhalt:

Mit dem Gestalten von zwei einfachen Plakaten reflektieren die Peers, was für sie einen guten oder weniger guten Peer ausmacht. Aufbauend wird über die Rolle eines Peers gesprochen und ein Bewusstsein geschaffen, was für diese Rolle relevant ist.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ 2 Flipcharts mit 3-4 Flipchartmarkern
  oder
- ✓ 2 Packpapiere mit 3-4 Stiften

Vorbereitung:

Auf je ein Flipchart oder Packpapier wird von pädagogischer Seite ein Symbol für „negativ“ und „positiv“ aufgezeichnet (z.B. ein fröhlicher oder trauriger Smiley).

Umsetzung:

Stellen Sie den Peers 2 Fragen:

1. „Was macht dich zu einem guten Peer?“
2. „Was kennzeichnet einen weniger guten Peer?“

Die Schüler schreiben ihre Antworten (stichwortartig) auf das jeweilig passende Plakat. Die Antworten werden dann in der Gruppe besprochen.

Teil 2 Einschulung für den Stationenbetrieb für den Aktionstag

Hintergrund:

Der Aktionstag ist ein Erlebnistag, der von den Peers mit anderen Schülern, zum Beispiel einer 2. Klasse, durchgeführt wird. Er wird von den Peers im Modul 1 vorbereitet und beinhaltet 4 Stationen. Die Peers lernen in der Schulung die Stationen und das dazugehörige Hintergrundwissen sowie die Arbeitsblätter und Lösungen kennen. Somit werden sie zu Experten (Empowerment) und können ihr Wissen in Folge an andere Schüler weitergeben.

Für die Schulung gilt folgendes:

Zeitbedarf gesamt: erfahrungsgemäß 3,5 Unterrichtseinheiten

Ziel/Inhalt:

Am Aktionstag gestalten die Peers den Unterricht. Dazu findet im Modul 1 eine Schulung der Peers unter pädagogischer Anleitung statt.

Die benötigten Materialien/Medien sind bei jeder Station im Detail angeführt, einen Überblick über alle Materialien finden Sie sowohl in der Einleitung auf S. 4 sowie am Anfang von Modul 1 auf S. 11.

Für Sie als Pädagoge zur Umsetzung wichtig:

- das Hintergrundwissen zur jeweiligen Station (direkt bei jeder Station angeführt)

Für die Peers vorzubereiten:

- die jeweiligen Arbeitsblätter und Rätsel zur Station in der Anzahl der Peers
- Lösungen in der Anzahl der Peers
- Zusammenfassung zu jeder Station für Peers in der Anzahl der Peers

Aufbau der Schulung:

Teil 1:

Sie als Pädagoge vermitteln Hintergrundwissen zu **folgenden vier Stationen:**

1. **Station:** Alles im Fluss: die Wichtigkeit von Wasser für den Körper
2. **Station:** Die Zuckerseiten des Trinkens
3. **Station:** Vor- und Nachteile von Getränken in Bezug auf Gesundheit, Umwelt, Geschmack und Geld
4. **Station:** Die optimale Getränkeauswahl am Beispiel der Getränkeampel

Das Hintergrundwissen finden Sie im Anschluss im Manual bei jeder einzelnen Station. Es dient dazu, dass Sie die Peers auf die Themen einschulen können.

Teil 2:

Nach der Wissensvermittlung erfolgt ein **Probedurchgang der 4 Stationen** unter pädagogischer Anleitung:

- Alle Aktivitäten werden von den Peers nach der Vermittlung des Hintergrundwissens ausprobiert.
- Die Arbeitsblätter werden bei jeder Station bearbeitet und Lösungen besprochen.
- Bei jeder Station wird ein Rätsel gelöst (Rätselrallye*).
- Danach erfolgt die Zuteilung der Peers zu den Stationen, die sie am Aktionstag selbstständig betreuen (2-3 Peers pro Station, je nach Anzahl der teilnehmenden Peers).
- Zum Vertiefen der Inhalte bekommen die Peers die Zusammenfassung für Schüler zu jeder Station sowie ein Lösungsblatt zu jedem Arbeitsblatt.

Nach diesem Schulungstag und bevor der Aktionstag stattfindet, lernen die Peers ihre Zusammenfassung. Vor dem Aktionstag erfolgt erneut eine kurze Vorbesprechung über den Ablauf, die Vorbereitung der Stationen (Aufteilung), Räumlichkeiten und offene Fragen.

***Hinweis Rätselrallye**:

Als Lösung aller 4 Stationen ergibt sich ein 4-stelliger Code, von dem die ersten 3 Zahlen zum Öffnen eines Schlosses verwendet werden können (einfache Zahlenschlösser bestehen meistens aus einer Reihenfolge von 3 Zahlen). In einer „Schatztruhe“ mit Schloss (z.B. eine Schachtel mit Band und Schloss) befindet sich für die Peers (Schüler) eine kleine Überraschung wie z.B. Früchtetees, an denen ein Rezept für einen selbstgemachten Eistee pro Teesackerl angeheftet ist. Das Rezept und das gesamte Rätsel finden Sie in der Materialsammlung **(M1: Rezept für Rätselrally am Aktionstag - Eistee selbst gemacht** und **M1: Fragen für das Rätsel in Kartenformat)**. Jeder Peer (Schüler) bekommt eine Kopie davon.

Wenn der Zeitplan diese Vorbereitung nicht zulässt, kann das Rätsel auch ohne Schatz stattfinden.

STATION 1 - ALLES IM FLUSS

Die Wichtigkeit von Wasser für den Körper

Zeitbedarf gesamt: 1 Unterrichtseinheit

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Umsetzungsdauer: 40 Minuten

Ziel/Inhalt:

Die Peers …

- … verstehen, warum die regelmäßige Wasserzufuhr für ihren Körper wichtig ist.
- … kennen wesentliche Begriff in Bezug auf den Wasserhaushalt.
- … wissen, wodurch sie im Laufe des Tages Wasser verlieren.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

Kopien der Arbeitsblätter und Lösungen aus der Materialsammlung in der Anzahl der Peers:

- ✓ Fragen für das Rätsel in Kartenformat (beinhaltet alle 4 Rätsel für alle 4 Stationen)
- ✓ M1: Station 1 – AB 1: Wasserbilanz für Schüler
- ✓ M1: Station 1 – Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler
- ✓ M1: Station 1 – Tabelle: Fragen zur Aktivität für Schüler
- ✓ M1: Station 1 – Zusammenfassung für Schüler
- ✓ Kreide oder Klebeband

Zuerst erfolgt für ca. 10 Minuten die Vermittlung des Hintergrundwissens.

HINTERGRUNDWISSEN

für Pädagogen zu STATION 1

Ungefähr 60 % unseres gesamten Körpers enthält ausschließlich Wasser, das heißt mehr als die Hälfte von uns besteht rein aus Wasser/Flüssigkeit.

Dabei hat die Flüssigkeit im Körper viele Aufgaben und Funktionen:

- Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten (Speichel, Verdauungssäfte, Blut...)
- Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe (z. B. über das Blut zu den Organen) und Stoffwechselprodukte (z. B. Ausscheidung über die Nieren)
- Reaktionspartner bei biochemischen Prozessen (z.B. Signalübertragung zu Nerven und Muskelbewegung…)
- Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur (z. B. Schwitzen schützt vor Überhitzung)
- bei der Verdauung: Quellung des Speisebreis im Darm

Eine ausreichende Wasserversorgung liegt vor, wenn genügend Wasser für die Aufrechterhaltung von Körperfunktionen zur Verfügung steht. Dabei ist äußerst wichtig, dass der Wasserhaushalt zwischen Wasseraufnahme und Wasserverlust ausgeglichen ist. Andernfalls besteht das Risiko einer Austrocknung (Dehydrierung).

Im Laufe des Tages verliert der Körper durch verschiedene Abläufe Wasser. Zum Beispiel beim Atmen, beim Schwitzen oder beim Toilettengang. Durchschnittlich verliert ein Erwachsener, der überwiegend sitzt, ca. 2,5 Liter Wasser pro Tag. Kinder zwischen 10 und 13 Jahren verlieren ca. 2,1 Liter Wasser und jene zwischen 13 und 15 Jahren 2,4 Liter, also schon sehr ähnlich zu Erwachsenen. Um zu veranschaulichen, wodurch wir im Laufe des Tages Wasser verlieren und aufnehmen, hier ein Übersichtsbild (Arbeitsblatt erklären, siehe Materialsammlung M1: Station 1 – AB 1: Wasserbilanz für Schüler sowie M1: Station 1 – Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler).

Getränke und Nahrungsmittel, wie wasserreiches Gemüse (z.B. Gurken), gleichen diesen Verlust wieder aus. Zahlreiche Faktoren beeinflussen die Menge des Wassers, das wir über den Tag verteilt verlieren. Um den Wasserverlust auszugleichen, muss die Flüssigkeitsaufnahme entsprechend angepasst werden.

Folgendes hat Einfluss auf den Wasserbedarf:

- Ausmaß an Bewegung und Aktivitäten
- Umweltfaktoren (wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit) und
- Erkrankungen

Beim Sporteln oder wenn es sehr heiß ist, sollte mehr Wasser getrunken werden. Dies gilt auch bei Krankheiten und insbesondere bei Durchfall, Erbrechen und/oder Fieber, da es dadurch zu einem verstärkten Wasserverlust kommt.

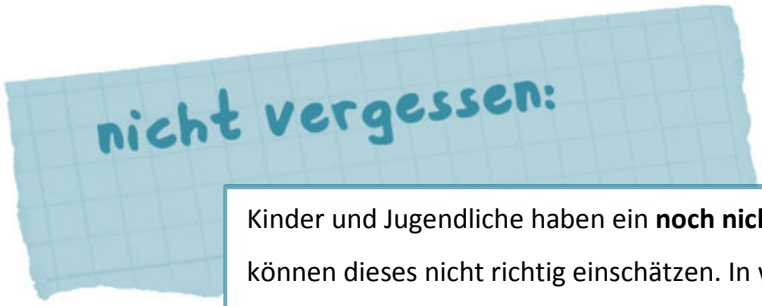
Was passiert, wenn unser Körper mehr Wasser verliert als wir aufnehmen?

Wenn mehr Wasser ausgeschieden als aufgenommen wird, fehlt das Wasser für die Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen. In diesem Fall spricht man von **Austrocknung (Dehydrierung)**. Erste Symptome der Dehydrierung treten bereits auf, wenn das Körpergewicht aufgrund von Flüssigkeitsverlust um ein Prozent reduziert wird. Im Gehirn gibt es ein Durstzentrum, dass uns ein Signal gibt, sobald wir zu wenig getrunken haben: Wir verspüren Durst. Der Durst soll uns zur verstärkten Flüssigkeitsaufnahme anregen. Sobald wir durstig sind, befindet sich unser Körper schon in einer Dehydrierung/Austrocknung. Ist die zugeführte Wassermenge weiterhin geringer als die verlorene, verstärkt sich die Dehydrierung. Der Körper versucht dann weniger Wasser auszuscheiden (weniger oft auf die Toilette gehen, weniger schwitzen). Da der Körper bestrebt ist, den Blutdruck zu erhalten, gelangt bei Dehydrierung Wasser aus dem Zellinneren in den Blutstrom. Gewebe trocknen aus, die Zellen schrumpfen und sind nicht mehr funktionsfähig. Wird die Dehydrierung nicht behoben und schreitet weiter fort, kann es im schlimmsten Fall dazu kommen, dass wir bewusstlos werden.

Zu den Symptomen einer leichten Dehydrierung gehören unter anderem:

- Durst
- Schläfrigkeit
- Kopfschmerzen
- trockener Mund
- verminderte Urinproduktion
- dunklere Urinfarbe
- Muskelschwäche

Bei zunehmendem Flüssigkeitsverlust intensivieren sich die Symptome. Während Menschen längere Zeit ohne Nahrung leben können, können sie **ohne Wasser maximal drei bis fünf Tage überleben**.



Kinder und Jugendliche haben ein **noch nicht ausgeprägtes Durstgefühl** oder können dieses nicht richtig einschätzen. In weiterer Folge kommunizieren/sagen sie auch nicht, dass sie Durst haben. Sie sind dadurch **anfälliger für ein Ungleichgewicht im Wasserhaushalt**. Daher ist es für Kinder sehr wichtig regelmäßig Wasser zu trinken und sie sollten dazu auch erinnert werden.

Um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen, sollte man noch bevor man Durst verspürt Wasser trinken. Darüber hinaus besteht bei Kindern aufgrund **folgender Faktoren** ein höheres Risiko zu wenig zu trinken als bei Erwachsenen:

- die relativ große Körperoberfläche im Vergleich zum Körpergewicht
- eine höhere Stoffwechselrate

Kinder sind empfindlicher gegenüber Temperaturveränderungen, insbesondere bei körperlicher Aktivität. An der **Farbe des Urins** kann man übrigens leicht erkennen, wie gut der Körper mit Flüssigkeit versorgt ist. **Heller Urin** spricht für eine **ausreichende Flüssigkeitsversorgung**. **Dunkler oder gelber Urin** weist dagegen darauf hin, dass dem Körper **nicht ausreichend Flüssigkeit** zugeführt wird und dass man mehr trinken sollte. Da der Wasserbedarf je nach Alter variiert, ist es schwierig, allgemeingültige Mengenangaben festzulegen. Im Modul 5 (Reflexion des Trinkverhaltens) finden Sie dazu weiterführende Informationen.

Bewusstes Trinkverhalten bedeutet, dass man

- … auf seinen Körper/Durstgefühl hört.
- … weiß, wie sein Körper funktioniert.
- … ehrlich zu sich ist (Getränkeauswahl und Menge).
- … den Wasserhaushalt im Gleichgewicht hält.

Als Unterstützung kann man dafür die Menge des im Verlauf des Tages getrunkenen Wassers notieren.

Station 1:
Arbeitsblatt 1: Wasserbilanz für Schüler

Zeitbedarf gesamt: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Umsetzungsdauer: 15 Minuten

Ziel/Inhalt:

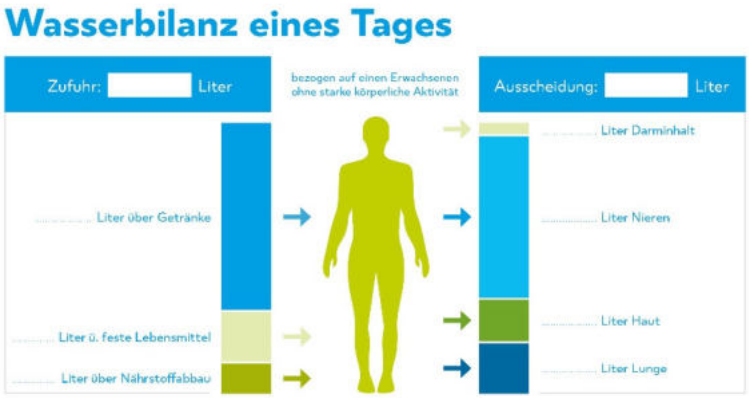
Die Peers wissen darüber Bescheid, wodurch Wasser in den Körper aufgenommen und abgegeben wird.

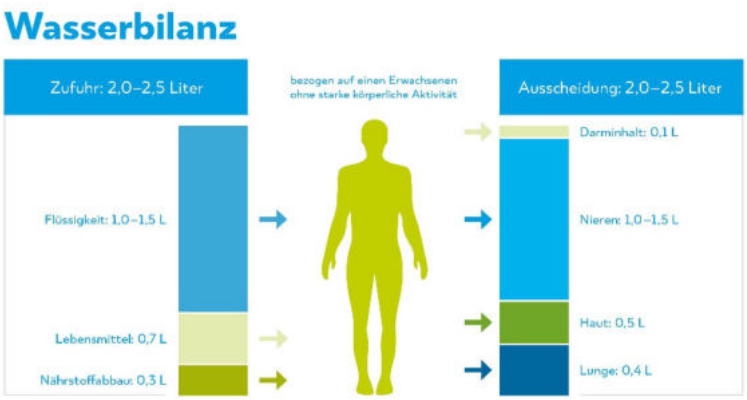
BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ Stifte (jeder Peer hat einen Stift mit)
- ✓ Station 1 – AB 1: Wasserbilanz für Schüler
- ✓ Station 1 – Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler

Vorbereitung:

Kopieren Sie von pädagogischer Seite für jeden Schüler das Arbeitsblatt und das Lösungsblatt.





Richtwerte für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme durch Getränke (Quelle: D_A_CH Referenzwerte für die Flüssigkeitszufuhr)

Alter in Jahren Kinder/Jugendliche	1-<4	4-<7	7-<10	10-<13	13-<15	15-<19
Flüssigkeitszufuhr durch Getränke pro Tag	820 ml	940 ml	970 ml	1170 ml	1330 ml	1530 ml

Umsetzung:

Erklären Sie wodurch und in welcher Menge Wasser in den Körper aufgenommen und abgegeben wird.

Anschließend teilen Sie, zur Festigung der vermittelten Inhalte, jedem Peer das Arbeitsblatt aus. Die Peers erarbeiten die Fragen selbständig, danach erfolgt die gemeinsame Auflösung.

Um zu verdeutlichen, dass sich der Wasserhaushalt tagsüber stark ändert und unterschiedlich beeinflusst wird, wird mit der nächsten Aktivität ein solches Verständnis spielerisch vermittelt.

Station 1:
Aktivität

Zeitbedarf gesamt: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Umsetzungsdauer: 15 Minuten

Ziel/Inhalt:

Spielerisches Vermitteln von Wasseraufnahme und -abgabe durch den Körper.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ Klebeband oder Kreide (je nachdem, ob die Aktivität outdoor oder indoor durchgeführt wird)
- ✓ M1: Station 1 – Tabelle: Fragen zur Aktivität für Schüler

Vorbereitung:

Kopieren Sie die Tabelle in der Anzahl der Peers. Die Umrisse eines Körpers werden von den Peers mittels Klebeband auf den Boden geklebt bzw. mit Hilfe einer Kreide auf den Boden gezeichnet (Outdoor-Aktivität bei Schönwetter). Die Skizze muss groß genug sein, damit sich ca. 10 Schüler hineinstellen können.

Umsetzung:

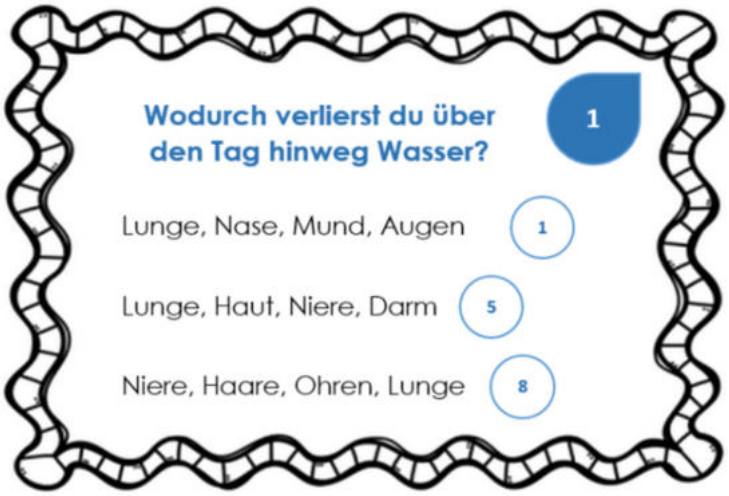
Die Peers stellen sich um die Umrisse des Körpers auf. Sie repräsentieren nun das Wasser. Anschließend stellen Sie die Fragen aus der Tabelle und die Peers müssen entscheiden, ob sie als Wasser in den Körper hinein- oder hinausgehen. Ihre Bewegung stellt somit dar, ob Wasser aus dem Körper hinausgeht oder hineinkommt. Bei Unsicherheiten oder falschen Antworten wird die Situation aufgeklärt. Das wird wiederholt, bis die Tabelle fertig erarbeitet ist.

Aufgabenstellungen:

Ausgangssituation	Wasserbewegung/ Bewegung der Kinder	Was steckt dahinter?
ungesüßten Tee zum Frühstück trinken	**in den Körper durch den Mund** *(Kinder gehen in die Figur)*	Wasseraufnahme durch Trinken
zur Schule gehen	**aus dem Körper durch Haut und Mund** (*Kinder gehen aus der Figur)*	Schwitzen, Wasserdampf ausatmen
ein Stück Obst essen	**in den Körper durch den Mund** *(Kinder gehen in die Figur)*	Wasseraufnahme durch Essen
spielen in der Pause	**aus dem Körper durch Haut und Mund** *(Kinder gehen aus der Figur raus)*	Schwitzen, Wasserdampf ausatmen
zum Mittagessen Wasser trinken	**in den Körper durch den Mund** *(Kinder gehen in die Figur)*	Wasseraufnahme durch Trinken
ein heißer Tag: sitzen im Unterricht	**aus dem Körper durch Haut und Mund** *(Kinder gehen aus der Figur raus)*	Schwitzen, Wasserdampf ausatmen

Weitere Erarbeitung von Aufgaben durch die Peers
z.B. Fieber, …

Als Abschluss der Station 1 lösen die Peers das Rätsel zur Station 1 und bekommen die Zusammenfassung für Schüler.



Lösung: 5

Hinweis für den Aktionstag:

Die Tabelle wird von den Peers zur Anleitung verwendet. Die jeweiligen Peers, die die Station betreuen, lesen immer die Ausgangssituation vor und lassen die Schüler der anderen Klasse dann diskutieren und raten, ob sie in die Figur HINEINGEHEN oder HINAUSGEHEN. Wenn sich die Gruppe entschieden hat, wird die jeweilige Situation aufgelöst und bei Unsicherheiten erklärt.

STATION 2 – DIE ZUCKERSEITE DES TRINKENS

Zeitbedarf gesamt: 1 Unterrichtseinheit

Vorbereitungszeit: 5 Minuten (Kopieren der AB)

Umsetzungsdauer: 45 Minuten

Ziel/Inhalt:

Die Peers …

- … verstehen den Unterschied zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten.
- … sind in der Lage zu erkennen, in welchen Getränken wie viel Zucker vorhanden ist (interpretieren der Nährwerttabelle).
- … verstehen die Auswirkungen eines zu hohen Zuckerkonsums.
- … kennen den Unterschied zwischen Zucker und Süßstoffen.
- … können ideale Durstlöscher benennen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M1: Station 2 – AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler (2 Seiten)
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler (2 Seiten)
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – Zusammenfassung für Schüler
- ✓ Schere und Kleber (für Arbeitsblatt 2: Getränkepuzzle 2)

Das Rätsel zur Station 2 findet sich am Ausdruck von: **M1: Fragen für das Rätsel in Kartenformat**

Zuerst erfolgt für ca. 10 Minuten die Vermittlung des Hintergrundwissens.

HINTERGRUNDWISSEN

für Pädagogen zu STATION 2

Bei dieser Station wird vermittelt, warum gezuckerte Getränke keine idealen Durstlöscher sind und es wird der Gehalt an Zucker in verschiedenen Getränken aufgezeigt.

Es gibt viele Getränke, die Zucker enthalten und sehr viele Gründe, warum man diese vermeiden sollte. Eine hohe Zufuhr an zuckerhaltigen Getränken steht oft mit der Entstehung von gesundheitlichen Problemen wie **Übergewicht, Adipositas (Fettleibigkeit), Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder Zahnschäden wie zum Beispiel Karies** in Verbindung.

Durch das regelmäßige Trinken von sehr süßen Getränken **verändern sich auch die Geschmacksvorlieben und die Geschmacksschwelle für „süß".** Das heißt, wenn jemand häufig sehr süß trinkt, kann es sein, dass der- bzw. diejenige eine höhere Konzentration an Zucker braucht, um die Süße wahrzunehmen. Oft besteht dann eine Präferenz für stark gesüßte Getränke und wenig gesüßte Getränke werden eher abgelehnt.

Kohlenhydrate sind die wichtigsten **Energielieferanten für das Gehirn**. Man findet sie als Stärke und Zucker vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln (Brot, Nudeln, Reis, Obst, Gemüse, Kartoffeln…) und in Süßigkeiten. Wir unterscheiden zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten.

Komplexe Kohlenhydrate…

…bestehen aus langen Ketten einzelner Zuckerbausteine. Man findet sie zum Beispiel als Stärke in Hülsenfrüchten, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Vollkornprodukten oder Gemüse. **Weil diese Ketten so lange sind, bedeutet dies auch mehr Arbeit für die Verdauungsenzyme, da die Ketten erst zu einzelnen Zuckerbausteinen aufgespalten werden müssen. Deshalb dauert es auch länger bis die einzelnen Zuckerbausteine ins Blut gelangen.** Die Beeinflussung des sogenannten Blutzuckerspiegels ist dementsprechend gleichmäßig und lang andauernd **(mäßiger Blutzuckeranstieg und längeres Sättigungsgefühl).**

Einfache Kohlenhydrate…

…bestehen aus sehr kurzen Ketten einzelner Zuckerbausteine. Man findet sie als Haushaltszucker zum Beispiel in Süßigkeiten, Keksen, Sirup und Marmeladen. **Weil diese Ketten so kurz sind, haben die Verdauungsenzyme kaum Arbeit und die Zuckerbausteine gelangen sehr schnell ins Blut. Dementsprechend wird der Blutzuckerspiegel für kurze Zeit sehr stark beeinflusst (hoher Blutzuckeranstieg und kurzes Sättigungsgefühl).** Genau dies sollten wir bestmöglich vermeiden.

In süßen Getränken sind vor allem einfache Kohlenhydrate enthalten. Dabei ist es egal, ob es sich um einen Softdrink oder einen 100%igen Fruchtsaft handelt. Denn auch im 100%igen Fruchtsaft ist viel von diesem einfachen Zucker enthalten.

Merke:
Trinke 100%igen Fruchtsaft deshalb entweder als wertvolle Obstportion in kleinen Mengen (z.B. kleines Glas) zum Frühstück oder selten als gespritzten Fruchtsaft (1 Teil Fruchtsaft und 3 Teile Wasser).

Wie erkennt man, wie viel Zucker in einem Getränk enthalten ist?

Dazu braucht man eine wesentliche Information auf der Verpackung: die sogenannte Nährwerttabelle. Man findet in ihr den Gehalt von Energie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz.

1	**Energie**	44 kcal/ 184 kJ*
2 **3**	**Fett** davon gesättigte Fettsäuren	0 g 0 g
4 **5**	**Kohlenhydrate** davon Zucker	11 g 11 g
6	**Eiweiß**	0 g
7	**Salz**	0 g

* Kilokalorien (kcal), Kilojoule (kJ)

In diesen Nährwerttabellen sind die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 ml Getränk (in dem Beispiel: Limonade) angeführt. Das bedeutet, wenn man eine 500 ml Flasche Limonade trinkt, muss man z.B. den Zuckerwert mal 5 rechnen.

Getränkeliste Beispiele:

Getränk	ø Anzahl Würfelzucker* pro Glas (250 ml)	ø Anzahl Würfelzucker pro Flasche (500 ml)
Energydrink	8	16
Limonade	6,5	13
Sirup (1:6 verdünnt)	6,5	13
Eistee	3,5	7
Gespritzter Fruchtsaft	3,5	7
Near water**	2,5	5
Leitungswasser	0	0
Mineralwasser	0	0

*Standard „Wiener Würfelzucker“ = 3,88g

**Near water: zum Beispiel Mineralwasser mit Geschmack

Süßstoffe und Süßungsmittel

sind künstliche oder natürliche Verbindungen, die einen intensiven süßlichen Geschmack besitzen. Ihre Süßkraft reicht bis zum 500-fachen von Zucker. Sie weisen nur eine sehr geringe Energiemenge auf und werden vom Körper so gut wie unverändert wieder ausgeschieden. In Light- und Zero-Getränken werden verschiedene Arten von Süßstoffen wie z. B. Aspartam, Cyclamat oder Stevioglykosid eingesetzt. Leider sind solche Getränke in der Regel sehr süß und man kann sich nicht an einen weniger süßen Geschmack gewöhnen. Deshalb sind süßstoffhaltige Getränke keine ideale Lösung.

Merke:
Getränke sollten so wenig Zucker wie möglich beinhalten und Süßstoffe soweit wie möglich vermieden werden!

Im Anschluss werden die entsprechenden Arbeitsblätter mit den Schülern erarbeitet.

Station 2:
Arbeitsblatt 1: Würfelzucker Rätsel

Zeitbedarf gesamt: erfahrungsgemäß ca. 10 Minuten

Ziel/Inhalt:

Auseinandersetzung mit dem Zuckergehalt von verschiedenen Getränken.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M1: Station 2 – AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler

Vorbereitung:

Kopieren Sie das Arbeitsblatt und das Lösungsblatt in der Anzahl der Schüler.

Umsetzung:

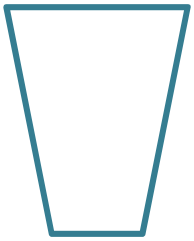
Jeder Schüler bekommt ein Arbeitsblatt**.** Die Schüler lösen zunächst das Zuckerrätsel selbstständig und schreiben die geschätzte Zahl an Würfelzuckerstücken unter das passende Glas. Gemeinsames Auflösen des Rätsels nach 5 Minuten.

Zum Beispiel:

Folgende Möglichkeiten gibt es:

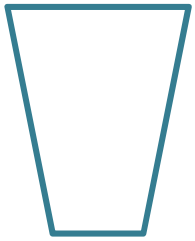
13	**0**
7	**5**

Leitungswasser



= 0 **x**

Limonade



= 13 **x**

Station 2:

Arbeitsblatt 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler

Zeitbedarf gesamt: erfahrungsgemäß ca. 15 Minuten

Ziel/Inhalt:

Auseinandersetzung mit dem Zuckergehalt von verschiedenen Getränken.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M1: Station 2 – AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler (2 Seiten)
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler

Vorbereitung:

Kopieren des Arbeitsblattes und des Lösungsblattes in der Anzahl der Schüler.

Umsetzung:

Austeilen eines Arbeitsblattes für jeden Schüler**.** Die Schüler zeichnen die Anzahl der Würfelzuckerstücke in die Gläser. Danach schreiben sie die vorgegebenen Bezeichnungen und die Sätze der 2. Seite in oder neben das passende Glas. Gemeinsames Auflösen nach 10 - 15 Minuten.

Zum Beispiel: Ordne die 3 Bezeichnungen (viel Fruchtzucker ☹, viel Zucker ☹ und idealer Durstlöscher ☺) den Getränken (Limonade, 100%iger Fruchtsaft, Wasser) zu.

Füge die Sätze zum richtigen Getränk hinzu: Ab und zu, am besten zu einer Mahlzeit, kannst du auch einen gespritzten (regionalen) Fruchtsaft (z.B. naturtrüben Apfelsaft) trinken. ☺ Mische ihn mit Wasser oder Mineralwasser im Verhältnis 1:3. (Lösung 100%iger Fruchtsaft)

nicht vergessen:

Das Arbeitsblatt soll von den Schülern **nach Hause mitgenommen werden**, dadurch werden die Eltern aktiv mit eingebunden und die Nachhaltigkeit gefestigt.

Station 2

Station 2:

Arbeitsblatt 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler

Zeitbedarf gesamt: erfahrungsgemäß ca. 15 Minuten

Ziel/Inhalt:

Auseinandersetzung mit dem Zuckergehalt von verschiedenen Getränken.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M1: Station 2 – AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler (2 Seiten)
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler

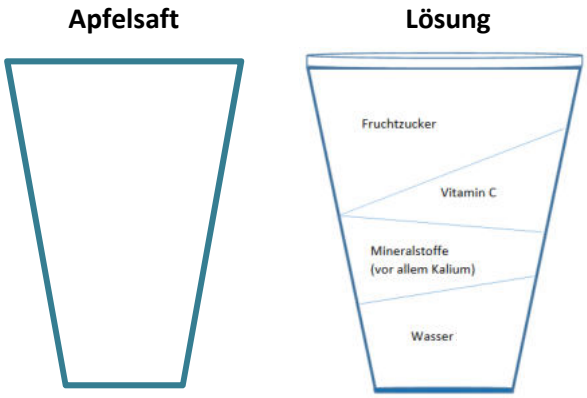
Vorbereitung:

Kopieren des Arbeitsblattes und des Lösungsblattes in der Anzahl der Schüler.

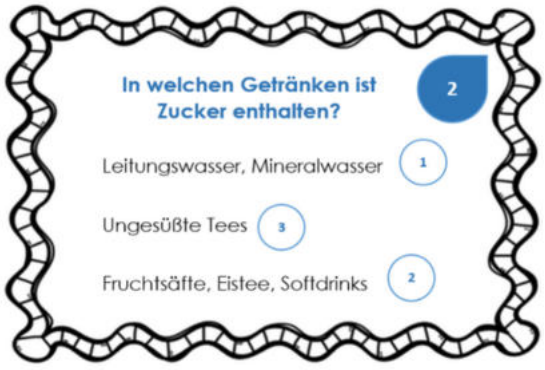
Umsetzung:

Austeilen eines Arbeitsblatts für jeden Schüler**.** Die Schüler schneiden die Bestandteile aus und legen sie in die richtigen Gläser. Wenn die Teile richtig gelegt wurden, können sie aufgeklebt werden. Gemeinsames Auflösen des Puzzles nach 10 - 15 Minuten.

Am Beispiel Apfelsaft:



Zum Abschluss der Station 2 lösen die Peers das Rätsel der Station 2 und bekommen die Zusammenfassung für Schüler.



Lösung: 2

Hinweis für den Aktionstag:

Die Peers entscheiden bei der Einschulung selbstständig, welche Arbeitsblätter sie am Aktionstag mit den anderen Schülern umsetzen wollen. Natürlich können auch alle 3 Arbeitsblätter durchgeführt werden.

STATION 3 – VOR- UND NACHTEILE VON GETRÄNKEN

Zeitbedarf gesamt: 1 Unterrichtseinheit

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Umsetzungsdauer: 45 Minuten

Ziel/Inhalt:

Die Peers …

- … setzen sich intensiv mit den Vor- und Nachteilen von Energydrinks, gespritzten Fruchtsäften, Light- bzw. Zero-Getränken und Leitungswasser auseinander.
- … verstehen den Zusammenhang von Vor- und Nachteilen in Bezug zu den Themen: Gesundheit, Umwelt, Geld und Geschmack.

Station 3

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M1: Station 3 – AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Energydrinks
- ✓ M1: Station 3 – AB 2: Vor- und Nachteile von Getränken: gespritzte Fruchtsäfte
- ✓ M1: Station 3 – AB 3: Vor- und Nachteile von Getränken: Light- & Zero-Getränke
- ✓ M1: Station 3 – AB 4: Vor- und Nachteile von Getränken: Leitungswasser
- ✓ M1: Station 3 – Zusammenfassung für Schüler
- ✓ Falls Plakate vorbereitet werden: Flipchart/Packpapier, Stifte, Kleber

Zuerst erfolgt für ca. 10 Minuten die Vermittlung des Hintergrundwissens.

HINTERGRUNDWISSEN

für Pädagogen zu STATION 3

Bei dieser Station findet eine **intensive Auseinandersetzung mit den Vor- und Nachteilen** von einzelnen Getränken zu den vier Themen **Gesundheit, Umwelt, Geld und Geschmack** statt. Die Peers bekommen dadurch Sicherheit in der weiteren Argumentation, warum sie und ihre Mitschüler zu idealen Durstlöschern greifen sollen.

Light- und Zero-Getränke

Wie bereits in Station 2 erwähnt, enthalten diese Getränke **Süßstoffe** und sind daher viel energieärmer als zuckerhaltige Getränke, trotzdem sollten sie nicht als Durstlöscher verwendet werden. Außerdem schmecken sie auch süß und dies kann dazu führen, dass man Getränke wie zum Beispiel Wasser nicht mehr so gerne mag. Oft werden diese Getränke aus **Aluminiumdosen getrunken, die die Umwelt belasten**, da die Herstellung, der Transport und die Entsorgung viel Energie brauchen. Deswegen ist es so wichtig die Verpackung (Dosen) ordnungsgemäß zu recyceln.

Energydrinks

Sie enthalten viel Zucker, Aromen, Farbstoffe und spezielle Inhaltsstoffe wie z.B. **Taurin** (eine Aminosulfonsäure und auch körpereigene Substanz, die in der zugesetzten Menge unnötig ist) und sehr viel **Koffein**. Diese Stoffe sollen für die aufputschende Wirkung sorgen. Beim vermehrten Konsum kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen (z.B. Unruhe, Herzklopfen). Des Weiteren bestehen die Dosen meistens aus **Aluminium**. Für die Gewinnung der Rohstoffe (Bauxit) werden unter anderem nach wie vor Regenwälder abgeholzt, wodurch sich viele Nachteile ergeben. Deswegen ist es so wichtig Ressourcen zu schonen und es liegt in der Verantwortung von uns allen Verpackungsmaterial ordnungsgemäß zu recyceln.

Fruchtsäfte

Fruchtsäfte bestehen zu **100 % aus dem Saft frischer Früchte oder Fruchtsaftkonzentrat**.

Bei **Nektar** (25-50%iger Fruchtanteil), **Fruchtsaftgetränken** (6-30%iger Fruchtanteil) oder **Fruchtlimonade** (3-15%iger Fruchtanteil) sinkt der Fruchtanteil. Je niedriger der Fruchtanteil ist, desto mehr Zucker wird zugesetzt.

Fruchtsäfte enthalten Vitamine, Mineralstoffe und vor allem **Fruchtzucker** (Fruktose). Der natürliche Zuckergehalt eines Fruchtsaftes kann mit dem Zuckergehalt eines Süßgetränks verglichen werden. Am besten man presst seinen Fruchtsaft selbst aus frischen Früchten und nimmt somit zum Beispiel gleich zum Frühstück eine Obstportion zu sich, oder man mischt als idealen Durstlöscher den Fruchtsaft mit Wasser oder Mineralwasser im Verhältnis 1:3.

Fruchtsäfte enthalten auch oft **exotische Früchte**, die nicht bei uns wachsen und somit einen **langen Transportweg** haben. Daher ist es besser **zu regionalen und saisonalen Früchten zu greifen**.

Leitungswasser

Unser Trinkwasser in Österreich ist von sehr hoher Qualität und diese wird laufend überwacht. Leitungswasser ist in Österreich **überall verfügbar, günstig, sauber und gesund**. Deshalb ist es der **ideale Durstlöscher**.

Besprechen Sie mit den Peers nun folgende Fragen:

- Was kostet das Getränk?
- Warum schmecken Light- und Zero-Getränke süß, obwohl sie keinen Zucker enthalten?
- Warum sind Energydrinks für Kinder nicht geeignet?
- Woher kommen die Früchte im Fruchtsaft?
- Warum trinken wir Fruchtsaft?

Im Anschluss werden die entsprechenden **4 Arbeitsblätter** mit den Schülern erarbeitet. Die Peers überlegen, ob es sich bei der Antwort um einen Vor- bzw. Nachteil handelt und ordnen diese dann dem jeweiligen Thema (Gesundheit, Umwelt, Geld und Geschmack) zu.

Beispiele:

- Leitungswasser ist kostenlos (Thema Geld – Vorteil)
- Light- und Zero-Getränke enthalten Süßstoffe (Thema Gesundheit – Nachteil)
- Energydrinks enthalten viel Koffein (Thema Gesundheit – Nachteil)
- Überlegung, ob es sich um regionale Früchte handelt (z.B. regionale Äpfel – Thema Umwelt – Vorteil, da kürzere Transportwege) oder Früchte, die von weither transportiert werden (z.B. Orangen – Thema Umwelt – Nachteil, weil längere Transportwege)
- Fruchtsäfte enthalten Vitamine und Nährstoffe (Thema Gesundheit – Vorteil)

Station 3:
Arbeitsblatt 1-4: Vor- und Nachteile von Getränken

Zeitbedarf gesamt: 35 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Umsetzungsdauer: 30 Minuten

Ziel/Inhalt:

Intensive Auseinandersetzung mit Vor- und Nachteilen von Getränken.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M1: Station 3 – AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Energydrinks
- ✓ M1: Station 3 – AB 2: Vor- und Nachteile von Getränken: gespritzte Fruchtsäfte
- ✓ M1: Station 3 – AB 3: Vor- und Nachteile von Getränken: Light- & Zero-Getränke
- ✓ M1: Station 3 – AB 4: Vor- und Nachteile von Getränken: Leitungswasser
- ✓ 8 x Flipchart/Packpapier für die Plakate
- ✓ Stifte & Kleber

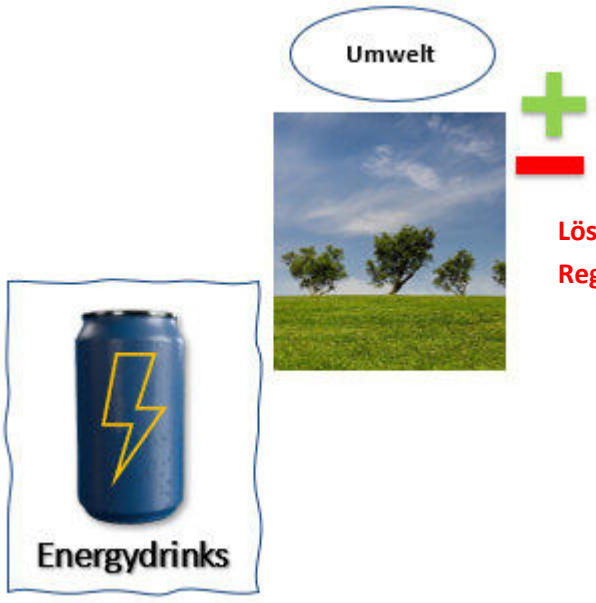
Vorbereitung:

Kopieren Sie die Arbeitsblätter in der Anzahl der Schüler. Bereiten Sie Flipchart/Packpapier und Stifte für die Gestaltung der Plakate vor.

Umsetzung:

1 Teil 1 – Arbeitsblätter:

Die Peers erarbeiten zuerst für 10 Minuten die 4 Arbeitsblätter (Vor- und Nachteile), auf denen jeweils ein Getränk abgebildet ist (Energydrink, gespritzter Fruchtsaft, Light bzw. Zero-Getränk und Leitungswasser). Rund um jedes dieser Getränke sind 4 Kategorien angeordnet: Gesundheit, Umwelt, Geld und Geschmack**.** Die Aufgabe ist für jedes Getränk und jede Kategorie Vorteile („+ Zeichen“) und Nachteile („- Zeichen“) zu überlegen und daneben das „+ Zeichen“ bzw. „- Zeichen“ zu schreiben. Ein Beispiel: Welche Vor- und Nachteile könnte es für die Umwelt haben, wenn man regelmäßig Energydrinks trinkt?



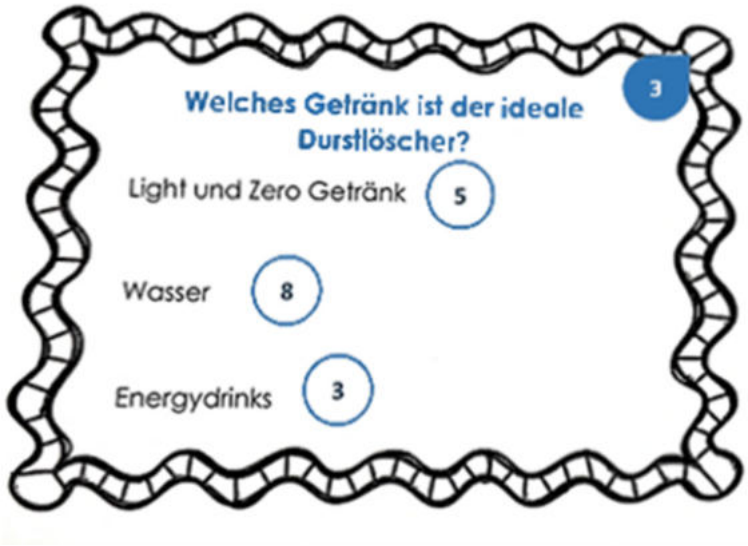
Lösung: Aluminiumdosen – Rohstoffe – Rodung des Regenwalds

Station 3

2 Teil 2 – Plakatgestaltung:

Die Peers gestalten nach dem Ausfüllen der Arbeitsblätter 20 Minuten lang Plakate für den Aktionstag, die dann an diesem Tag von den anderen Schülern fertiggestellt werden. Für jedes Getränk werden 2 Plakate in Anlehnung an die Arbeitsblätter bildnerisch gestaltet.

Zum Abschluss der Station 3 lösen die Peers das Rätsel der Station 3 und bekommen die Zusammenfassung für Schüler.



Lösung: 8

Hinweis für den Aktionstag:

Die Peers leiten die Schüler bei der Erarbeitung der Plakate an. Die Schüler schreiben oder zeichnen die Vor- und Nachteile auf das Plakat. Am Ende des Aktionstages werden die erarbeiteten Plakate in den Klassen/in der Schule aufgehängt.

STATION 4 – DIE OPTIMALE GETRÄNKEAUSWAHL

Am Beispiel Getränkeampel

Zeitbedarf gesamt: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Umsetzungsdauer: 15 Minuten

Ziel/Inhalt:

Die Peers …

- … wiederholen das erlernte Wissen.
- … setzen sich aufbauend auf den bereits 3 absolvierten Stationen davor mit der optimalen Auswahl von Getränken auseinander.
- … verstehen, welche Getränke als ideale Durstlöscher in Frage kommen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M1: Station 4 – AB 1: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
- ✓ M1: Station 4 – AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel Bilder zum Ausschneiden und Aufkleben
- ✓ M1: Station 4 – Lösung zu AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
- ✓ M1: Station 4 – Zusammenfassung für Schüler
- ✓ Schere und Kleber

Zuerst erklären Sie bitte in kurzen Worten (maximal 5 Minuten) das Hintergrundwissen zur Station 4.

HINTERGRUNDWISSEN

für Pädagogen zu STATION 4

Bei dieser Station handelt es sich um eine praktische Übung zur Wiederholung des erlernten Wissens. Die Schüler sollen hier eine Collage (**Getränkeampel rot/gelb/grün**) erstellen, mittels derer übersichtlich und klar dargestellt wird, wie sich die optimale Getränkeauswahl zusammensetzt. Eingeteilt werden die Getränke in empfehlenswerte (grün), weniger empfehlenswerte (gelb) und nicht empfehlenswerte Getränke (rot). Diese Station bildet somit den Abschluss für die vorherigen Stationen.

Zur Information

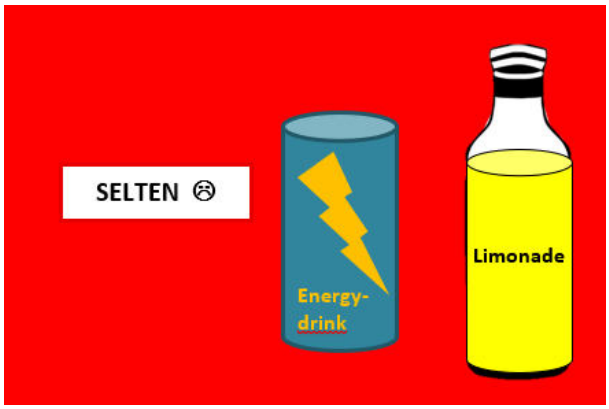
Rot	**selten**	z.B. zuckerhaltige Limonaden, Energydrinks, Light- und Zero-Getränke
Gelb	**ab und zu**	z.B. Mineralwasser mit Geschmack und wenig Zucker
Grün	**oft**	Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, gespritzter Fruchtsaft (1:3)

Vorbereitung:

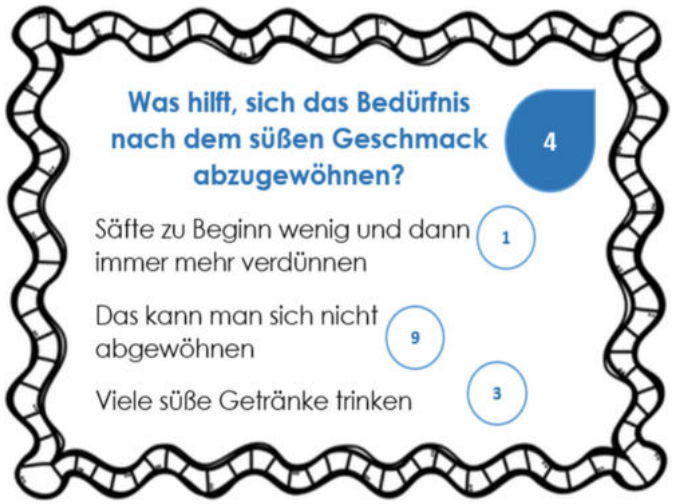
Kopieren Sie das Arbeitsblatt, die Bilder zum Ausschneiden und das Lösungsblatt in der Anzahl der Schüler.

Umsetzung:

Jeder Schüler bekommt ein Arbeitsblatt**.** Die Schüler schneiden zuerst die vorgegebenen Getränke aus und legen sie auf die passende Ampelfarbe. Nach der Auflösung kleben sie diese auf. Dann können sie weitere Getränke aufzeichnen. Auf der Rückseite werden folgende **3 Fragen** beantwortet: Welche Stationen hast du heute bearbeitet? Welche Station hat dir besonders gut gefallen? Was hast du heute Neues gelernt? Die Schüler nehmen dieses Arbeitsblatt mit nach Hause und zeigen es den Eltern/Erziehungsberechtigten.



Zum Abschluss der Station 4 lösen die Peers das Rätsel der Station 4 und bekommen die Zusammenfassung für Schüler.



Lösung: 1

Hinweis für den Aktionstag:

Die Schüler am Aktionstag beantworten dieselben Fragen und nehmen das Arbeitsblatt auch nach Hause mit. Bitte übergeben Sie den Peers nach Beendigung der 4 Stationen alle Lösungsblätter.

Material für Eltern/Erziehungsberechtigte:

Als Information für Eltern/Erziehungs-berechtigte finden Sie drei Elterninformations-blätter am Ende der Materialsammlung.

MODUL 2 – DER GEMEINSAME AKTIONSTAG AN DER SCHULE

MODUL 2 – DER GEMEINSAME AKTIONSTAG

Modul 2 fokussiert sich auf die Umsetzung des erlebnisorientierten Aktionstags an der Schule. Es gibt dafür 2 Möglichkeiten. Falls Sie Peers im Modul 1 geschult haben, führen diese den Aktionstag mit einer ausgewählten Klasse an Ihrer Schule durch. Sie können das Modul 2 aber auch ohne Peers mit jeder beliebigen Klasse durchführen. Dann leiten Sie die Schüler durch den Tag. Egal welchen Weg Sie wählen, bitten wir Sie vor der Umsetzung auf jeden Fall Modul 1 durchzulesen. Dort finden Sie alle zur Umsetzung nötigen Hintergrundinformationen.

Zeitbedarf gesamt: erfahrungsgemäß lässt sich der Aktionstag in 3 Unterrichtseinheiten umsetzen

Ziel/Inhalt:

Erlebnisorientierte Wissensvermittlung zu den Themen Wasserhaushalt, Zucker in Getränken, Vor- und Nachteile von Getränken und die optimale Auswahl von Getränken. Die Schüler wissen am Ende darüber Bescheid, welche Getränke als ideale Durstlöscher geeignet sind.

Aufbau:

Der Aktionstag gliedert sich in 4 Teile (= 4 Stationen):

1. **Station:** Alles im Fluss: die Wichtigkeit von Wasser für den Körper
2. **Station:** Die Zuckerseiten des Trinkens
3. **Station:** Vor- und Nachteile von Getränken in Bezug auf Gesundheit, Umwelt, Geschmack und Geld
4. **Station:** die optimale Getränkeauswahl am Beispiel der Getränkeampel

Hinweis:
Im Rahmen des Pilotprojekts wurde der Aktionstag als Peers-Konzept gestaltet. 10 Peers der 8. Schulstufe wurden im Modul 1 zu Experten ausgebildet und vermittelten ihr Wissen weiter an Schüler der 6. Schulstufe.

Allgemein benötigte Materialien

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M2: Aktionstag – Information für Pädagogen
- ✓ M2: Stationskarten 1-4
- ✓ Fragen für das Rätsel in Kartenformat (beinhaltet alle 4 Rätsel für alle 4 Stationen)

! Für die Ausführung der Stationen finden Sie das gesamte Arbeitsmaterial in der Materialsammlung unter Modul 1.

Station 1

1

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ Hintergrundwissen für Pädagogen zur Station 1 (siehe Modul 1 S. 18)
- ✓ M1: Station 1 – AB 1: Wasserbilanz für Schüler
- ✓ M1: Station 1 – Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler
- ✓ M1: Station 1 – Tabelle: Fragen zur Aktivität für Schüler
- ✓ Kreide oder Klebeband
- ➔ *Bei Peersumsetzung*: M1: Station 1 – Zusammenfassung für Schüler

Station 2

2

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN

- ✓ Hintergrundwissen für Pädagogen zur Station 2 (siehe Modul 1 S. 26)
- ✓ M1: Station 2 – AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler (2 Seiten)
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler (2 Seiten)
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler
- ✓ Schere und Kleber (für Arbeitsblatt 2: Getränkepuzzle 2)
- ➔ *Bei Peersumsetzung*: M1: Station 2 – Zusammenfassung für Schüler

Station 3

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ Hintergrundwissen für Pädagogen zur Station 3 (siehe Modul 1 S. 33)
- ✓ M1: Station 3 – AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Energydrinks
- ✓ M1: Station 3 – AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: gespritzte Fruchtsäfte
- ✓ M1: Station 3 – AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Light- & Zero-Getränke
- ✓ M1: Station 3 – AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Leitungswasser
- ✓ Falls Plakate vorbereitet werden: Flipchart/Packpapier, Stifte, Kleber
- ➔ *Bei Peersumsetzung:* M1: Station 3 – Zusammenfassung für Schüler

Station 4

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ Hintergrundwissen für Pädagogen zur Station 4 (siehe Modul 1 S. 38)
- ✓ M1: Station 4 – AB 1: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
- ✓ M1: Station 4 – AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel Bilder zum Ausschneiden und Aufkleben
- ✓ M1: Station 4 – Lösung zu AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
- ✓ Schere und Kleber
- ➔ *Bei Peersumsetzung:* M1: Station 4 – Zusammenfassung für Schüler

Dauer der Umsetzung:
Jede Station ist erfahrungsgemäß in 30 Minuten durchführbar.

Vorbereitung:

Kopieren Sie alle oben angeführten Arbeitsblätter in der Anzahl der Schüler und besorgen Sie die benötigten Materialien (z.B. Klebeband für Station 1). Wenn Sie das Peers-Konzept gewählt haben, machen Sie vorab noch ein kurzes Briefing mit den Peers und besprechen Sie den Ablauf mit ihnen:

- Jeder Peer betreut am Aktionstag seine zugeteilte Station.
- Jeder Peer hat bereits im Modul 1 ein Lösungsblatt und eine Zusammenfassung zu jeder Station bekommen (und bringt diese für seine zugeteilte Station am Aktionstag als Unterstützung mit).
- Machen Sie bitte mit den Peers aus, wann sie die Kopien und Materialien bekommen.
- Machen Sie mit den Peers eine Zeiteinteilung!

Wählen Sie eine Klasse aus, die am Aktionstag teilnimmt.

Sprechen Sie mit dem Klassenvorstand dieser Klasse und fixieren Sie einen Termin. Geben Sie dazu die Information zum Aktionstag für Pädagogen weiter (in der Materialsammlung unter M2: Aktionstag - Information für Pädagogen). **Wichtig ist, dass jeder Schüler am Aktionstag einen Stift, eine Schere und einen Kleber mitbringt.**

Die Umsetzung ist sowohl mit Peers als auch ohne Peers möglich:

mit Peers

Mögliche Umsetzung mit Peers:

Die 2 - 3 Peers, die zu Station 1 zugeteilt sind, beginnen im Klassenraum der am Aktionstag teilnehmenden Klasse mit ihren Vorbereitungen. Dazu bekommen sie die kopierten Arbeitsblätter und die benötigten Materialien (z.B. das Klebeband). Sie bereiten in der Klasse die Figur am Boden zweimal vor. Jeder Peer übernimmt die Hälfte der Klasse und vermittelt ihr das erlernte Wissen über die Station 1, bespricht mit den Schülern das Arbeitsblatt und führt dann die Aktivität durch. Erfahrungsgemäß dauert es ca. 30 Minuten. Danach kommen die Peers, die zur Station 2 zugeteilt sind, mit ihren Arbeitsblättern und beginnen mit der Information zu ihrer Station, dem Bearbeiten der Arbeitsblätter usw.

Die Pädagogen, die an diesem Tag laut Stundenplan in der Klasse der teilnehmenden Schüler eingeteilt sind, übernehmen die Aufsicht. Es wäre ideal, wenn Sie als projektbegleitender Pädagoge zur Unterstützung der Peers auch anwesend sein können.

ohne Peers

Mögliche Umsetzung ohne Peers:

Wählen Sie eine Klasse aus, mit der Sie den Aktionstag durchführen wollen. Informieren Sie sich im Modul 1 über das Hintergrundwissen zu den vier Stationen. Führen Sie Station 1 bis 4 nacheinander mit den Schülern durch. Besprechen Sie mit den Schülern die wichtigen Punkte zu jeder Station. Dann können Sie die Schüler, z.B. in 2-er Teams, die Arbeitsblätter bearbeiten lassen. Wenn Sie mit Station 1 fertig sind, besprechen Sie Station 2, usw.

Hinweis:

Am Aktionstag wird bei jeder Station ein Rätsel gelöst. Jede Lösung ergibt eine Zahl. Am Ende der Station 4 haben die Schüler einen 4-stelligen Code. Verwenden Sie z.B. ein Zahlenschloss um eine Kiste/Schachtel zu verschließen, die mit den ersten drei Zahlen des Codes geöffnet wird. Darin befindet sich eine von Ihnen vorbereitete Überraschung für jeden Schüler (z.B. Früchteteebeutel mit Rezept für einen selbstgemachten Eistee).

Das Rezept und das gesamte Rätsel finden Sie zum Ausdrucken in der Materialsammlung (**M1: Rezept für Rätselrally am Aktionstag – Eistee selbst gemacht und M1: Fragen für das Rätsel in Kartenformat).**

Material für Eltern/ Erziehungsberechtigte:
Als Information für Eltern/Erziehungsberechtigte finden Sie drei Elterninformationsblätter am Ende der Materialsammlung.

MODUL 3 – VIDEODREH

MODUL 3 – VIDEODREH

Der Videodreh eignet sich als eigener Baustein oder ergänzend zu den anderen Modulen. Kinder/Jugendliche bewegen sich sehr gerne in Social Media-Kanälen, daher ist das Drehen eines eigenen Videos eine spannende Aktivität für sie.

Zeitbedarf gesamt: erfahrungsgemäß 5 Unterrichtseinheiten

Vorbereitungszeit: 2 Unterrichtseinheiten

Umsetzungsdauer: 3 Unterrichtseinheiten

Ziel/Inhalt:

Innovative Wissensvermittlung zu Energydrinks und süßen Getränken.

Wenn Sie sich zum Drehen entschließen, dann beachten Sie bitte folgende Punkte:
Zur Verfügung stehen **4 Drehbücher** zum Erstellen von 4 verschiedenen Videos:

1. **Das steckt in Energydrinks!**
2. **Energydrinks schlau konsumiert!**
3. **So süß sind Getränke – wirklich?**
4. **Du hast es in der Hand – die kluge Wahl am Getränkeautomat!**

In diesen 4 Drehbüchern sind die entsprechenden Themen inhaltlich mit vorgeschlagenen Texten aufgearbeitet, die die Schüler leicht nachsprechen können. Jedes Drehbuch ist in einzelne Szenen aufgeteilt, die nacheinander gedreht werden.

Pro Dreh werden ca. 7 Schüler benötigt (z.B. 3 Videos pro Klasse):

- Jeweils 2 - 3 Hauptdarsteller für die Durchführung, das Sprechen und Spielen der Szenen. Diese lesen das Drehbuch mehrmals durch und bereiten sich gut auf den Dreh vor.
- 1 Schüler, der als Regisseur fungiert.Dieser koordiniert den Dreh und gibt Anweisungen, was zu tun ist. Dazu muss er über das jeweilige Drehbuch gut Bescheid wissen.
- 1 Schüler, der das Filmen übernimmt (am einfachsten mit einer guten Smartphone-Kamera. Achten Sie bitte auf ausreichend Speicherplatz). Am besten wird eine Probeaufnahme durchgeführt.
- 1 Schüler kümmert sich um Materialien.
- 1 - 2 Schüler sind für Location, Szenen, Licht bzw.Bilder zuständig.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M3: Information zum Videodreh für Schüler
- ✓ M3: DREHBUCH 1
- ✓ M3: DREHBUCH 2
- ✓ M3: DREHBUCH 3
- ✓ M3: DREHBUCH 4
- ✓ M3: Fotos für Dreh 1: Das Steck in Energydrinks!
- ✓ M3: Fotos für Dreh 2: Energydrinks schlau konsumiert!
- ✓ M3: Fotos für Dreh 3: So süß sind Getränke – wirklich?
- ✓ Smartphone oder Kamera zum Filmen

Das benötigte Material pro Dreh ist im jeweiligen Drehbuch beschrieben.

Vorbereitung:

- Kopieren Sie das Drehbuch in der jeweiligen Anzahl der Schüler.
- Jeder Schüler bekommt eine eigene Information zum Videodreh.
- Lesen der Drehbücher durch die zum Sprechen der Texte verantwortlichen Schüler.
- Kopieren Sie die Szenenbilder und Bilder für den Dreh (pro Dreh einmal).
- Besorgen Sie die für den Dreh benötigten Materialien.

Umsetzung:

Teilen Sie die Schüler für die verschiedenen Aufgaben ein und besprechen Sie diese mit ihnen. Verteilen Sie die in der benötigten Anzahl kopierten Informationen, Drehbücher und Bilder.

Beim Filmen ist zu beachten:

- Szene für Szene wird einzeln nacheinander gedreht.
- Immer im Querformat filmen.
- Die Hand ruhig halten (z.B. aufstützen hilft dabei) und stehen bleiben; alternativ, wenn vorhanden, kann ein Stativ verwendet werden.
- Schwenken nur in einer Linie (z.B. von oben nach unten, oder von links nach rechts, keine Richtungswechsel).
- Am Beginn und Ende einer Szene sollte das Bild für ein paar Sekunden ruhig „stehen“.
- Zoomen sollte man vermeiden (lieber näher herangehen).
- Das Licht soll von hinten einfallen (Filmer soll mit dem Rücken zum Fenster stehen)
- Vor Beginn jeder Szene, die Szenennummer (auf einen Zettel geschrieben) einblenden.
- Ergänzend gibt es Bilder, die laut Drehbuch an den entsprechenden Stellen eingebaut werden (in der Materialsammlung).

Danach präsentieren die Schüler das Video der gesamten Klasse.

Sollten Sie planen, das gedrehte Video im Nachhinein zu bearbeiten, finden Sie hier kostenlose Unterstützung, die wir exemplarisch und unverbindlich anführen:

Videoschnitt (für die Bearbeitung von Amateurvideos):

- https://shotcut.org/

Musikauswahl:

- Jamendo.com/de/search
- CCmixter.org
- freesound.org
- https://www.akm.at/musiknutzende/onlinenutzung/fragen-antworten/
- https://irights.info/artikel/musik-und-sounds-fr-meinen-film/7279
- https://freemusicarchive.org/
- http://hellothematic.com/

Weitere Hilfsmitteln (freie Fotos):

- https://www.pixabay.com

Bitte beachten Sie auf jeden Fall die Bedingungen für die Nutzung auf der jeweiligen Homepage!

Wichtig:

Die Videos müssen nicht den Anspruch der Perfektion haben, es geht prinzipiell darum, dass sich die Schüler durch eine für sie interessante und innovative Vorgangsweise Wissen aneignen und vertiefen.

Die Gesamtlänge eines fertig gedrehten Videos beträgt ca. 3 Minuten.

Die Videos, die von den Schülern im Pilotprojekt gedreht wurden, finden Sie unter folgendem Link:
www.sipcan.at/videos-bewusst-trinken

Material für Eltern/Erziehungsberechtigte:

Als Information für Eltern/Erziehungsberechtigte finden Sie drei Elterninformationsblätter am Ende der Materialsammlung.

MODUL 4 – IDEENBÖRSE UND GESTALTUNG VON PLAKATEN

MODUL 4 – IDEENBÖRSE UND GESTALTUNG

Die Ideenbörse kann als Projektbaustein von jeder beliebigen Klasse durchgeführt werden.

Zeitbedarf gesamt: erfahrungsgemäß 3 Unterrichtseinheiten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Umsetzungsdauer: 145 Minuten

Ziel/Inhalt:

Bei „Bewusst Trinken“ geht es um die Förderung eines bewussten und gesunden Trinkverhaltens von Schülern sowie Pädagogen.

Das bedeutet:

1) Ausreichend Trinken während des Schulalltags und zuhause, außerhalb von zuhause und beim Sport.
2) Die richtigen Getränke wählen (ideale Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees und stark verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 1:3). Limonaden und andere sehr süße Getränke sollten also nur selten und zu besonderen Anlässen getrunken werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ Flipchart/Packpapier (pro Klasse ca. 8 - 16 Blätter)
- ✓ Notizblätter, Schreibstifte, Filzstifte und eventuell andere Materialien zur Gestaltung eines Posters, wie z.B. Farbutensilien (Malfarben…), Scheren, Kleber, Bleistifte…

Vorbereitung:

Materialien besorgen bzw. den Schülern vorab mitteilen, was gebraucht wird.

Umsetzung:

Die Einleitung wird vom Pädagogen vorgelesen

Jetzt dürft ihr Ideen sammeln, wie und womit ihr selbst, oder auch andere Schüler in anderen Klassen und anderen Schulen zum bewussten Trinken motiviert werden können. ***Was motiviert euch und was könnte andere motivieren mehr zu trinken und gesündere Getränke zu wählen?*** *Deshalb führe ich mit euch eine Ideenbörse durch. Wie diese funktioniert, erfährt ihr gleich im Anschluss.*

Teil 1: Ideen sammeln

Einteilung in Gruppen entweder durch Pädagoge oder durch die Schüler selbst. Die Gruppengröße sollte 3 bis 4 Schüler umfassen.

Ideenbörse:
20 Minuten

Pädagoge liest die Anleitung vor/leitet Schüler an:

Hier zwei Problemstellungen, die euch als Anregung dienen sollen.

> *„Lena hat sich heute Früh eine große Flasche Limonade für die Schule gekauft, sie ist häufig durstig. Hannah hat von ihrer Mutter eine Wasserflasche mitbekommen und bittet Lena, ob sie etwas von der Limonade bekommt. Sie nimmt sich vor, am nächsten Tag auch eine Limonade zu kaufen.“*
>
> *„Johannes und Sebastian kommen gerade vom Turnunterricht und sind sehr durstig. Sie gehen zum Getränkeautomaten in der Schule, um sich etwas zu trinken zu kaufen. Johannes wählt einen gespritzten Fruchtsaft, Sebastian eine Limonade damit er wieder fit wird.“*

Überlegt nun gemeinsam Möglichkeiten ***WIE*** *und* ***WOMIT*** *(Medium wie YouTube, TikTok, WhatsApp…) andere Schülerinnen und Schüler, wie Lena, Hannah und Sebastian, zum bewussten Trinken (ideale Durstlöscher und ausreichende Menge) motiviert und angeregt werden können. Schreibt all eure Ideen als erstes auf einem Notizzettel auf. Wie müsste z.B. ein YouTube Video gestaltet sein, um euch zu motivieren mehr Wasser zu trinken?*

Entscheidet euch nun in eurer Gruppe für eine Idee, die ihr im nächsten Schritt im Detail ausarbeiten werdet.

Teil 2: Gestaltung der ausgewählten Idee als Plakat pro Team

Gestaltung Plakate:
105 Minuten

Macht euch nun konkrete Gedanken zu dem von euch ausgewählten Thema. Gestaltet mit all euren Einfällen eine konkrete Anleitung und notiert diese auf einem Poster (Flipchartseite oder Packpapier).

Medium: z.B. TikTok

Inhaltliche Botschaft: Trinke mehr Wasser, damit du dich in der Schule besser konzentrieren kannst.

Hinweis:

Im Pilotprojekt hat es sich bewährt das Unterrichtsfach bildnerische Erziehung für die Gestaltung der Plakate mit einzubeziehen.

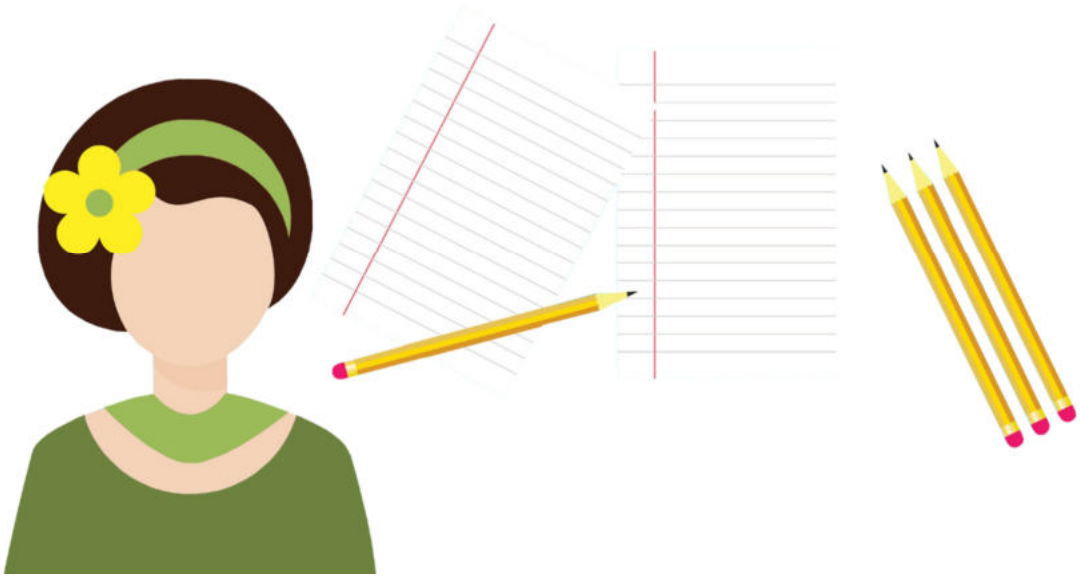
Teil 3: Präsentation in der Gesamtgruppe (optional):

Präsentation:
20 Minuten

Jede Gruppe präsentiert den Mitschülern ihr Ergebnis. Jede Gruppe bekommt konstruktives Feedback dazu: wie gefällt die Idee/die Gestaltung? Gibt es noch Ideen dazu, die vielleicht noch notiert werden sollten? Die fertigen Poster sollen in der Klasse oder in der Schule aufgehängt werden.

Material für Eltern/Erziehungsberechtigte:

Als Information für Eltern/Erziehungsberechtigte finden Sie drei Elterninformationsblätter am Ende der Materialsammlung.



MODUL 5 – REFLEXION DES TRINKVERHALTENS

MODUL 5 – REFLEXION DES TRINKVERHALTENS

Gerade, wenn es um Verhaltensänderung geht, ist die individuelle Reflexion ein sehr wichtiger Bestandteil. Auch aus der Ernährungsforschung weiß man, wie wichtig es ist das eigene Trinkverhalten zu beobachten.

Zur Reflexion des Trinkverhaltens der Schüler an der Schule gibt es 3 Möglichkeiten:

1. Auflistung aller konsumierten Getränke anhand eines 5-Tage-Trinkprotokolls
2. Trinkcheck: Bestimmung der Urinfarbe anhand des urine colour chart
3. Aktivität: Mein Trinktagebuch

Weitere 2 Bausteine eignen sich zur spielerischen Wissensvermittlung:

- einfache Sensorikübung
- Kreuzworträtsel

Zeitbedarf gesamt: alle Bausteine sind einzeln verwendbar, Zeitbedarf lt. Beschreibung

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Ziel/Inhalt:

Reflexion des Trinkverhaltens und der Trinkmenge und somit Realisierung idealer Durstlöscher für den Unterricht und kennenlernen weiterer Bausteine zur spielerischen Wissensvermittlung.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M5: AB 1: Trinkprotokoll (2 Seiten)
- ✓ M5: Trinkcheck
- ✓ M5: Aktivität: Mein Trinktagebuch
- ✓ M5: Kreuzworträtsel
- ✓ M5: Lösung Kreuzworträtsel
- ✓ Elterninformationsblatt 3

Die Vorbereitung und Umsetzung wird bei den einzelnen Bausteinen erklärt.

Baustein 1:

Arbeitsblatt 1: Trinkprotokoll

Zeitbedarf gesamt: 15 Minuten in der Klasse

über weitere 5 Tage selbstständig

Ziel/Inhalt:

Auflistung und Reflexion der konsumierten Getränke über einen Zeitraum von 5 Tagen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M5: AB 1: Trinkprotokoll (2 Seiten)
- ✓ Elterninformationsblatt 3

Vorbereitung:

Kopieren Sie das Trinkprotokoll (doppelseitig) in der Anzahl der Schüler.

Umsetzung:

Besprechen Sie mit den Schülern, wie das Trinkprotokoll auszufüllen ist:

5 Tage lang werden von den Schülern alle Flüssigkeiten, die sie über die gesamten Tage verteilt trinken, in ein Trinkprotokoll eingetragen (Getränk, Menge, Marke/Firma).

Beispiel:

a. Ihr Schüler hat 2 Gläser Wasser (à 250 ml) und 1 Flasche Apfelsaft gespritzt (à500 ml) am Vormittag getrunken.
b. Ihr Schüler hat 1 Becher Kakao, 1 großes Glas Wasser (à 500 ml) und 1 Packung Buttermilch (à 500 ml) getrunken.

Am Vormittag	**Was?**	**Beispiel a.**	**Beispiel b.**
		Wasser; Apfelsaft gespritzt (Rauch®)	Kakao; Wasser; Buttermilch (Ja! Natürlich® Buttermilch Heidelbeer-Brombeere)
	Wie viel?	500 ml; 500 ml	200 ml; 500 ml; 500 ml

Zu den Flüssigkeiten zählen:

- Wasser und Mineralwasser (auch mit Geschmack)
- Tee, Kaffee und koffeinhaltige Getränke, Energydrinks
- Fruchtsäfte (auch verdünnte) und Sirup
- Limonaden (Orangenlimonade, Cola, …)
- Smoothies
- Milch, Kakao, Milchshakes, Buttermilch, Joghurtdrinks, Molkegetränke (z.B. Latella®) u.a.

Füllen Sie gemeinsam mit den Schülern den vorangegangenen Tag als Probedurchgang aus und unterstützen Sie die Schüler bei Fragen. Geben Sie den Schülern das Elterninformationsblatt 3 mit, damit die Eltern/Erziehungsberechtigten zuhause unterstützen können. Erinnern Sie die Schüler jeden Tag an das Ausfüllen. Am Ende der 5 Tage reflektieren die Schüler ihre aufgezeichneten Getränke selbstständig. Heben Sie hervor, dass Wasser als meist getrunkenes Getränk (vor allem während der Schulzeit) aufscheinen soll. Als weiterführende Maßnahme können Sie mit den Schülern vereinbaren, über die nächsten Wochen darauf zu achten, während des Vormittags in der Schule mindestens einen halben Liter Wasser zu trinken. Dann können Sie aufbauend Baustein 3 (Aktivität: Mein Trinktagebuch) durchführen.

Baustein 2:
M5: Trinkcheck

Mit dem Trinkcheck erhalten Sie ein einfaches Tool zur Überprüfung der Trinkmenge. Er verrät, ob bereits genug getrunken wurde.

Die Farbe des Urins verrät es: **Je dunkler, desto wichtiger ist es ausreichend zu trinken**! Sonst steigt die Müdigkeit an und es kommt zu Konzentrationsverlust. Beides ist in der Schule beim Lernen kontraproduktiv!

Zeitbedarf gesamt: 10 Minuten in der Klasse

Ziel/Inhalt:

Sensibilisierung für eine ausreichende Trinkmenge.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M5: Trinkcheck (wenn möglich Ausdruck in A3-Format)

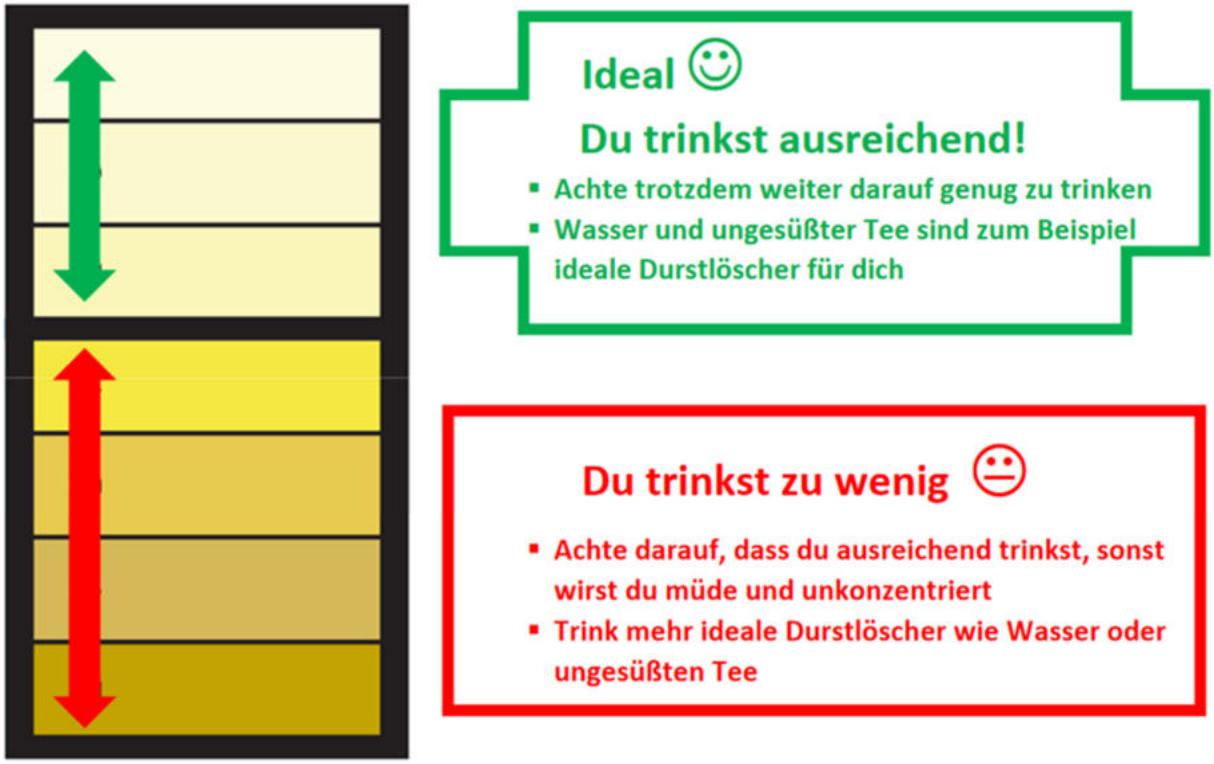
Das ausgedruckte Material (A3) eignet sich dazu im Klassenzimmer, Schulhaus oder auch auf den Toilettentüren aufgehängt zu werden.

Vorbereitung:

Drucken Sie bitte das Poster im A3 Format aus und kopieren Sie es 3x. Dann hängen Sie es in der Klasse, im Schulhaus und auf der Toilettentür (für Mädchen und Buben) auf.

Umsetzung:

Besprechen Sie mit den Schülern, wie sie anhand der Farbe ihres Urins die bereits getrunkene Flüssigkeitsmenge bestimmen können. Nutzen Sie dazu das Poster mit den verschiedenen Farbabstufungen. Je dunkler der Urin ist, desto weniger haben die Schüler getrunken und werden in Folge darauf hingewiesen den Konsum von Wasser in der Schule zu erhöhen. Besprechen Sie mit den Schülern, ihre Urinfarbe einmal pro Schultag in der großen Pause über eine Schulwoche zu beobachten und bei Bedarf (dunkle Urinfarbe) die Wasserzufuhr zu steigern.



Baustein 3:

Aktivität: Mein Trinktagebuch

Diese Aktivität kann pro Klasse und in jeder Schulstufe sowie mit Peers umgesetzt werden, unabhängig von anderen Aktivitäten dieses Manuals. Die Aktivität „Mein Trinktagebuch“ besteht aus **2 Teilen**:

1. Austeilen und Ausfüllen der Trinktagebücher
2. Reflexion der ausgefüllten Trinktagebücher

Zeitbedarf gesamt: 2 Unterrichtseinheiten (1 UE pro Teil)

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Umsetzungsdauer: 5 Tage (selbstständig von Schülern durchgeführt)

Ziel/Inhalt:

Die Schüler…

- … beobachten und reflektieren ihr Trinkverhalten (Trinkmenge).
- … erreichen die empfohlene Trinkmenge pro Tag (1,5 Liter).

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M5: Aktivität: Mein Trinktagebuch
- ✓ Tafel/Flipchart/Packpapier zur Visualisierung von Teil 2

Hintergrundwissen für Pädagogen:

Bei dieser Aktivität werden die Aufgabenstellung, die Ziele und die Ergebnisse gemeinsam mit den Schülern besprochen und anhand der ausgefüllten Trinktagebücher reflektiert. Das Trinktagebuch wird an 5 Tagen von den Schülern selbst ausgefüllt. Für eine ausreichende Flüssigkeitsmenge werden 6 Gläser Wasser pro Tag empfohlen. Die Trinkmenge (Arbeitsblatt) bezieht sich rein auf Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees, jedoch nicht auf Limonaden, Fruchtsäfte etc.

Siehe Hintergrundwissen für Pädagogen zur Station 1 in Modul 1 (S. 18)

Hinweis:

Eine Möglichkeit ist die Schüler, die am besten die Ziele (Trinkmenge) erreicht haben, zu „Trinkköniginnen“ oder „Trinkkönigen“ zu küren.

Diese Aktivität kann als thematische Ergänzung in passenden Unterrichtsfächern durchgeführt werden. Eltern können zum Mitmachen eingeladen und motiviert werden.

Vorbereitung:

Kopieren Sie das Trinktagebuch in der Anzahl der Schüler. Bereiten Sie die Reflexionsfragen für den zweiten Teil vor.

Umsetzung:

1 Teil 1 – Austeilen und Ausfüllen der Trinktagebücher:

Jeder Schüler bekommt ein Trinktagebuch ausgehändigt. Den Schülern wird die Aufgabenstellung erklärt und der Termin, wann sie das ausgefüllte Trinktagebuch in die Schule mitbringen sollen, mitgeteilt. Die Ziele dieser Aktivität werden erklärt.

2 Teil 2 – Reflexion der ausgefüllten Trinktagebücher:

Anhand der mitgebrachten und vollständig ausgefüllten Trinktagebücher reflektieren die Schüler gemeinsam folgende Fragestellungen:

- Wie leicht war die Umsetzung der empfohlenen Trinkmenge für mich?
- An wie vielen Tagen habe ich die empfohlene Trinkmenge erreicht?
- Was hat mir geholfen, die empfohlene Trinkmenge zu erreichen?
- Was hat mich daran gehindert die empfohlene Trinkmenge zu erreichen?
- Was möchte ich bezüglich Trinken beibehalten?
- Was würde mir helfen, um täglich ausreichend zu trinken?

Baustein 4:
Eine einfache Sensoriküb̈ung

Zeitbedarf gesamt: 10 Minuten

Ziel/Inhalt:

Ein Gefühl für die Süße von Getränken zu entwickeln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ maximal 3 Liter Apfelsaft für die gesamte Klasse
- ✓ je 3 Verkostungsbecher pro Schüler

Vorbereitung:

In einen Becher kommt der ausgewählte Saft in purer Form. Im zweiten Becher wird er 1:1 mit Wasser verdünnt und im dritten Becher 1:3.

Umsetzung:

Die Schüler verkosten aus allen 3 Bechern nacheinander mit geschlossenen Augen. Sie beginnen mit der Verdünnung 1:3, dann 1:1 und zum Schluss wird der pure Apfelsaft verkostet. Sie geben an, welcher Becher am Süßesten schmeckt. Danach lösen Sie die Verdünnungsreihe auf.

Baustein 5:
Kreuzworträtsel

Zeitbedarf gesamt: 15 Minuten

Ziel/Inhalt:

Sensibilisierung für ideale Durstlöscher

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M5: Kreuzworträtsel
- ✓ M5: Lösung Kreuzworträtsel

Vorbereitung:

Kopieren Sie das Kreuzworträtsel in der Anzahl der Schüler.

Umsetzung:

Die Schüler lösen zunächst das Kreuzworträtsel selbstständig und finden das Lösungswort. Auflösen des Rätsels nach 10 Minuten gemeinsam mit den Schülern.

Mögliche Denkanstöße für die Schüler zur Diskussionsanregung:

- ***Was gehört zu den idealen Durstlöschern?***
  (Lösung: Wasser, Mineralwasser, Wasser mit Kräutern wie Minze oder Obstscheiben, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 1:3 mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt)
- ***Zu viel Zucker schadet nicht nur den Zähnen, sondern kann auch was verursachen?***
  (Lösung: Übergewicht, Diabetes, Müdigkeit, Konzentrationsverlust in der Schule)
- ***Welche 5 Sinne gibt es?***
  (Lösung: Geschmackssinn, Sehsinn, Tastsinn, Riechsinn, Gehörsinn)
- ***Welche 5 Geschmacksrichtungen gibt es?***
  (Lösung: süß, salzig, sauer, bitter, umami (= herzhaft, würzig, fleischig))

Material für Eltern/Erziehungsberechtigte:

Als Information für Eltern/Erziehungsberechtigte finden Sie drei Elterninformationsblätter am Ende der Materialsammlung.

MODUL 6 – AUSZEICHNUNGSSYSTEM FÜR DAS GETRÄNKEANGEBOT DER SCHULE

MODUL 6 – AUSZEICHNUNGSSYSTEM FÜR DAS GETRÄNKEANGEBOT DER SCHULE

Neben der Wissensvermittlung ist zur Etablierung eines gesundheitsförderlichen Verhaltens auch die Etablierung einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt entscheidend. Um das Trinkverhalten der Kinder/Jugendlichen zu verändern, ist es deshalb es sehr wichtig das Getränkeangebot (Getränkeautomat und/oder Schulbuffet) zu optimieren und die gesündere Wahl zur leichteren zu machen. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir für Sie einfache Maßnahmen entwickelt.

Die Überprüfung des Getränkeangebots an der Schule kann als einzelner Baustein in jeder Klasse an der Schule durchgeführt werden. Es ist nicht zwingend notwendig die einzelnen Module vorab absolviert zu haben.

Zeitbedarf gesamt: 3 Unterrichtseinheiten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

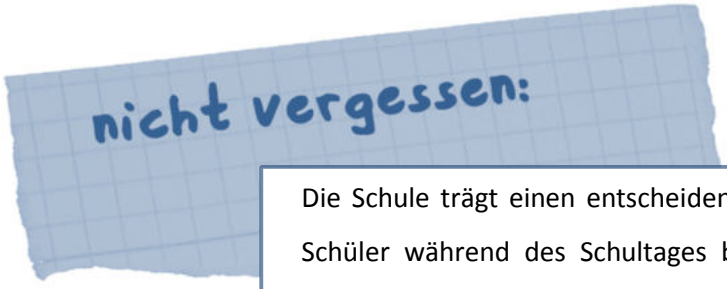
Umsetzungsdauer: 145 Minuten

Ziel/Inhalt:

Optimierung des Getränkeangebots an der Schule und somit Förderung einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- ✓ M6: Auszeichnung für das Getränkeangebot – Anleitung zur Überprüfung der Getränke beim Schulbuffet für Schüler
- ✓ M6: Auszeichnung für das Getränkeangebot – Anleitung zur Überprüfung der Getränke am Getränkeautomaten für Schüler
- ✓ M6: AB 1: Bewerte die Getränke beim Schulbuffet
- ✓ M6: AB 2: Finde heraus, ob das Getränkeangebot beim Schulbuffet an deiner Schule optimal ist
- ✓ M6: AB 3: Bewerte die Getränke am Getränkeautomaten
- ✓ M6: AB 4: Finde heraus, ob das Getränkeangebot am Getränkeautomaten deiner Schule optimal ist
- ✓ Stifte, Handy



Die Schule trägt einen entscheidenden Teil zur Flüssigkeitsversorgung der Schüler während des Schultages bei. Folglich kann zur Förderung eines bewussten und gesunden Trinkverhaltens neben einer gezielten Ernährungserziehung auch ein optimales Getränkeangebot am Automaten und am Schulbuffet eine entscheidende Rolle spielen.

In der Materialsammlung finden Sie eine Anleitung und Arbeitsblätter zur Überprüfung des IST-Zustands des Getränkeangebots an der Schule, die Ihre Schüler nach einer Einführung selbstständig durchführen können. Somit erhält die Schule die Information, ob das Getränkeangebot bereits optimal ist oder ob eine Adaptierung sinnvoll wäre.

Zur Überprüfung des Getränkeangebots am Schulbuffet dient die **„Leitlinie Schulbuffet - Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets“** des Gesundheitsministeriums als Basis. Zur Überprüfung der Getränkeautomaten wird der **„Leitfaden für Getränkeautomaten“** von SIPCAN herangezogen. Beide Dokumente nutzen zur Bewertung des Angebots die Orientierungskriterien der SIPCAN-Getränkeliste. Diese ist auf der SIPCAN-Website www.sipcan.at kostenlos abrufbar und bietet Ihnen ein Tool, über welches die Vorgaben genau und leicht überprüfbar sind.

Anleitung zur Überprüfung des Getränkeangebots an der Schule

Vorbereitung:

Damit das Getränkeangebot an Ihrer Schule ausgezeichnet bzw. optimiert werden kann, lesen Sie bitte die Anleitung sorgfältig durch und geben die entsprechenden Informationen an Ihre Schüler weiter.

Teilen Sie die Schüler zur Umsetzung der Maßnahme am besten in 2-er Gruppen ein.

Jeder Schüler erhält:

- 2 Arbeitsanleitungen für Schüler (Getränkeautomat und Schulbuffet)
- 4 Arbeitsblätter

➔ zuerst Arbeitsblatt 1 und 2 für Getränke beim Schulbuffet

➔ in weiterer Folge Arbeitsblatt 3 und 4 für den Getränkeautomaten

Umsetzung:

Folgende Schritte werden von den Schülern selbstständig durchgeführt und auf den Arbeitsblättern vermerkt:

1. Dokumentation des IST-Zustands des Getränkeangebots an der Schule

Wenn vorhanden zuerst beim Schulbuffet und in weiterer Folge am Getränkeautomaten.

2. Vergleich des Getränkeangebots mit den Kriterien der SIPCAN-Getränkeliste (www.sipcan.at/Getraenkeliste)

Die detaillierte Vorgangsweise dazu finden Sie in der Anleitung für Schüler. Bitte besprechen Sie diese mit Ihren Schülern.

Die Orientierungskriterien* der SIPCAN-Getränkeliste lauten:

- Zuckergehalt von max. 6,7 g/100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker)
- keine Süßstoffe

* Die Orientierungskriterien wurden in Abstimmung mit dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung sowie dem Bundesministerium für Gesundheit und Frauen festgelegt

3. Berechnung, ob das Getränkeangebot bereits optimal ist oder adaptiert werden soll

Hierfür gelten folgende Kriterien:

a. Mindestens 80 % aller angebotenen Getränke entsprechen den SIPCAN-Kriterien.

b. Mineralwasser und gespritzte Fruchtsäfte sind Bestandteile des Angebots.

3.1. Das Getränkeangebot entspricht den Kriterien

a. Senden Sie Ihre Aufzeichnungen bitte an office@sipcan.at
(ausgewählte Arbeitsblätter und Fotos von den Getränken am Schulbuffet und/oder vom Getränkeautomaten).

b. Nach Überprüfung der Dokumente durch SIPCAN erhalten Sie eine offizielle Auszeichnung des Getränkeangebots am Schulbuffet und/oder an den Automaten an Ihrer Schule. *
*Für die Auszeichnung für das Getränkeangebot in den Automaten muss das Angebot in allen Kaltgetränkeautomaten den Projektvorgaben entsprechen.

3.2. Das Getränkeangebot entspricht nach der Überprüfung NICHT den Kriterien

a. Informieren Sie die Direktion

b. Nehmen Sie Kontakt zum Schulbuffetbetreiber/Getränkeautomatenbetreiber auf und besprechen Sie, in welcher Form eine Optimierung des Getränkeangebots möglich ist.

oder

Kontaktieren Sie SIPCAN (office@sipcan.at) und SIPCAN übernimmt in weiterer Folge die Kontaktaufnahme mit dem Schulbuffetbetreiber/Getränkeautomatenbetreiber.

Bitte besprechen Sie die Arbeitsanleitung mit Ihren Schülern im Detail durch bevor Sie die Arbeitsblätter austeilen. Das erleichtert die selbstständige Umsetzung sehr.

Wenn das Schulbuffet Getränke anbietet, ist es einfacher dort mit der Überprüfung des Angebots zu beginnen.

Hinweis:

Am Schulbuffet wird jede Getränkesorte nur 1x gezählt. Egal, wie oft diese sichtbar präsentiert wird. Am Getränkeautomaten wird sowohl jede Getränkesorte als auch die Häufigkeit, mit der diese präsentiert wird, dokumentiert. So kommt es vor, dass am Getränkeautomaten für eine Getränkesorte mehrere Verkaufstasten oder mehrere Verkaufsreihen genutzt werden. In diesem Fall wird jede Taste bzw. jede Verkaufsreihe gezählt.

Material für Eltern/Erziehungsberechtigte:

Als Information für Eltern/Erziehungs-berechtigte finden Sie drei Elterninformations-blätter am Ende der Materialsammlung.

MATERIALSAMMLUNG

Übersicht Materialsammlung

Legende			
M	*Modul*	**AB**	*Arbeitsblatt*

Modul 1: Einschulung der Peers (Wissensvermittlung, Vorbereitung auf den Aktionstag)		
M1		Rezept für Rätselrally am Aktionstag - Eistee selbst gemacht
M1		Fragen für das Rätsel in Kartenformat
M1	**Station 1**	AB 1: Wasserbilanz für Schüler
M1	**Station 1**	Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler
M1	**Station 1**	Tabelle: Fragen zur Aktivität für Schüler
M1	**Station 1**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 2**	AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
M1	**Station 2**	AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler (2 Seiten)
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler
M1	**Station 2**	AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler (2 Seiten)
M1	**Station 2**	Lösung zu AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler
M1	**Station 2**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 3**	AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Energydrinks
M1	**Station 3**	AB 2: Vor- und Nachteile von Getränken: gespritzte Fruchtsäfte
M1	**Station 3**	AB 3: Vor- und Nachteile von Getränken: Light – und Zero-Getränke
M1	**Station 3**	AB 4: Vor- und Nachteile von Getränken: Leitungswasser
M1	**Station 3**	Zusammenfassung für Schüler
M1	**Station 4**	AB 1: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
M1	**Station 4**	AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel Bilder zum Ausschneiden und Aufkleben
M1	**Station 4**	Lösung zu AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
M1	**Station 4**	Zusammenfassung für Schüler

Modul 2:
Der gemeinsame Aktionstag an der Schule

M2	Aktionstag - Information für Pädagogen
M2	Stationskarten 1-4
M2	zuzüglich aller Unterlagen von M1

Modul 3:
Videodreh

M3	Information zum Videodreh für Schüler
M3	DREHBUCH 1
M3	DREHBUCH 2
M3	DREHBUCH 3
M3	DREHBUCH 4
M3	Fotos für Dreh 1: Das steckt in Energydrinks!
M3	Fotos für Dreh 2: Energydrinks schlau konsumiert!
M3	Fotos für Dreh 3: So süß sind Getränke – wirklich?

Modul 4:
Ideenbörse

M4	Die Umsetzung der Ausführung wird direkt im Kapitel des Moduls 4 beschrieben. Es gibt keine zusätzlichen Unterlagen in der Materialsammlung.

Modul 5: Reflexion des Trinkverhaltens	
M5	AB1: Trinkprotokoll (2 Seiten) zusätzlich dazu: Elterninformationsblatt 3
M5	Trinkcheck
M5	Aktivität: Mein Trinktagebuch
M5	Kreuzworträtsel
M5	Lösung Kreuzworträtsel

Modul 6: Auszeichnungssystem für das Getränkeangebot	
M6	Auszeichnung für das Getränkeangebot – Anleitung zur Überprüfung der Getränke beim Schulbuffet für Schülerinnen und Schüler
M6	Auszeichnung für das Getränkeangebot – Anleitung zur Überprüfung der Getränke am Getränkeautomaten für Schülerinnen und Schüler
M6	AB 1: Bewerte die Getränke beim Schulbuffet
M6	AB 2: Finde heraus, ob das Getränkeangebot beim Schulbuffet an deiner Schule optimal ist
M6	AB 3: Bewerte die Getränke am Getränkeautomaten
M6	AB 4: Finde heraus, ob das Getränkeangebot am Getränkeautomaten an deiner Schule optimal ist

Anschließend an Modul 6 gibt es noch folgende weitere Unterlagen in der Materialsammlung:	
	Elterninformationsblatt 1 - 3

M1: Rezept für Rätselrally am Aktionstag – Eistee selbst gemacht

Selbstgemachter Eistee

Zutaten:
für 1 Liter Eistee

- 1 L Wasser
- 250 ml Apfelsaft
- 2 Zitronen
- 2 Beutel Früchtetee
- 2 Beutel Pfefferminztee

Material:

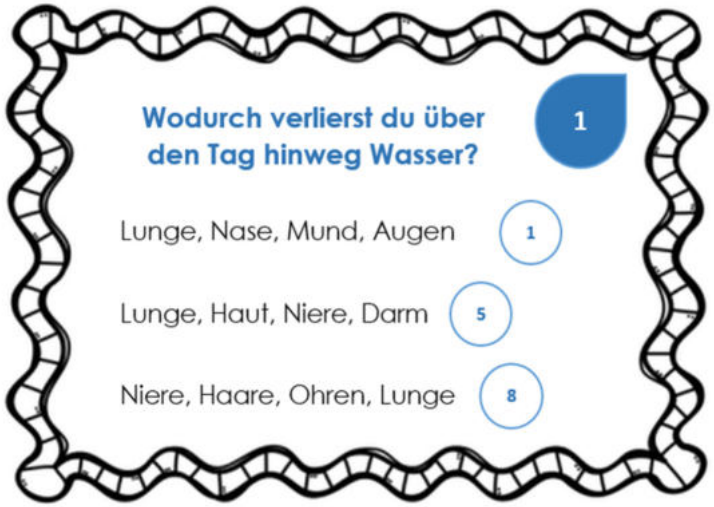
- Wasserkocher
- Teekanne
- Messer
- Schneidbrett
- Zitronenpresse

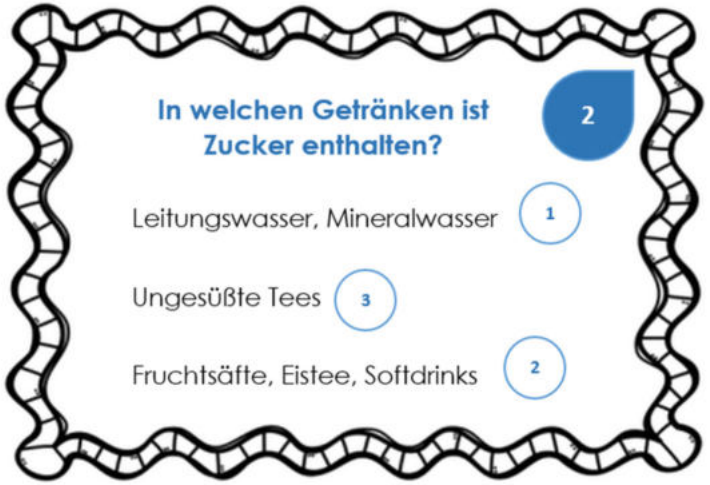
Zubereitung:

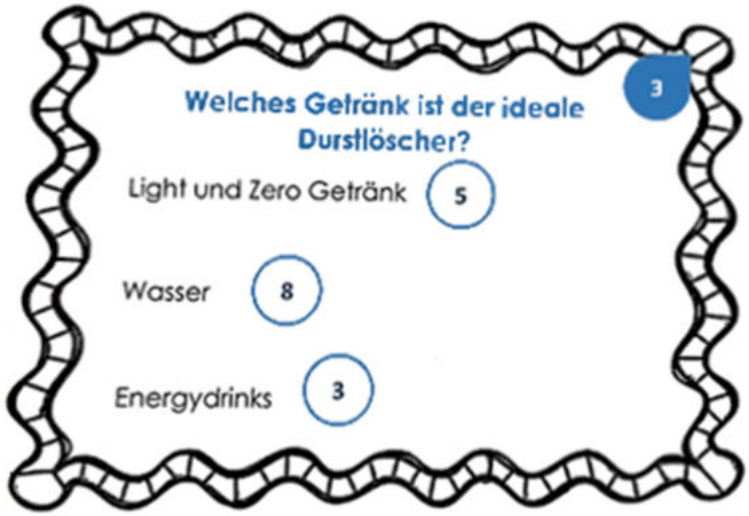
1. Wasser kochen
2. 1 Zitrone pressen
3. 1 Zitrone in Scheiben schneiden
4. Teebeutel in die Kanne hängen
5. 10 Min. ziehen lassen
6. Zitronensaft und Apfelsaft dazugeben
7. kühlen (am besten im Kühlschrank)
8. Zitronenscheiben dazugeben

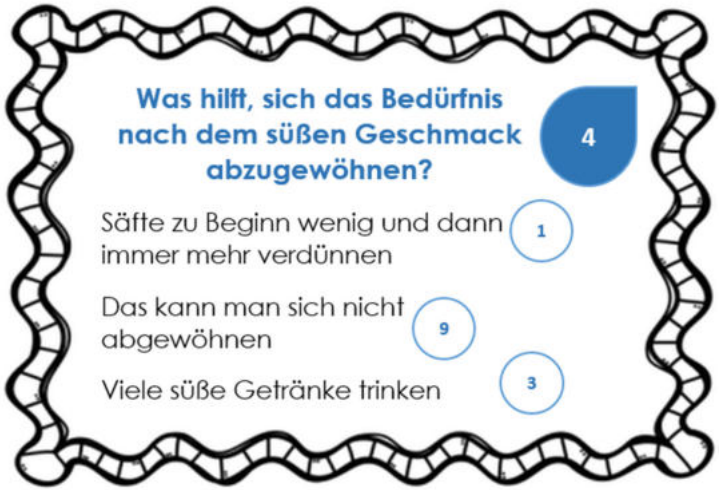
Gutes Gelingen!

M1: Fragen für das Rätsel in Kartenformat



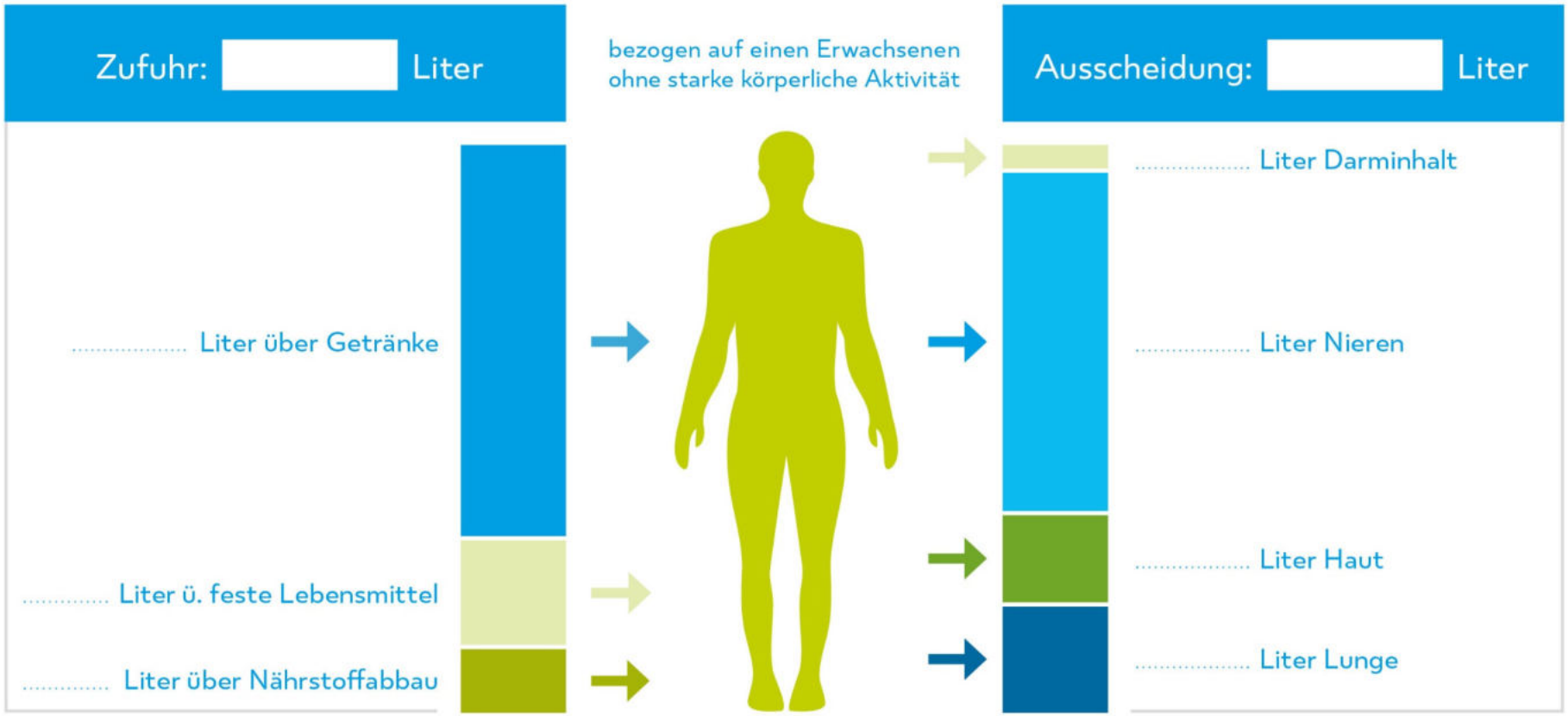






M1: Station 1 – AB 1: Wasserbilanz für Schüler

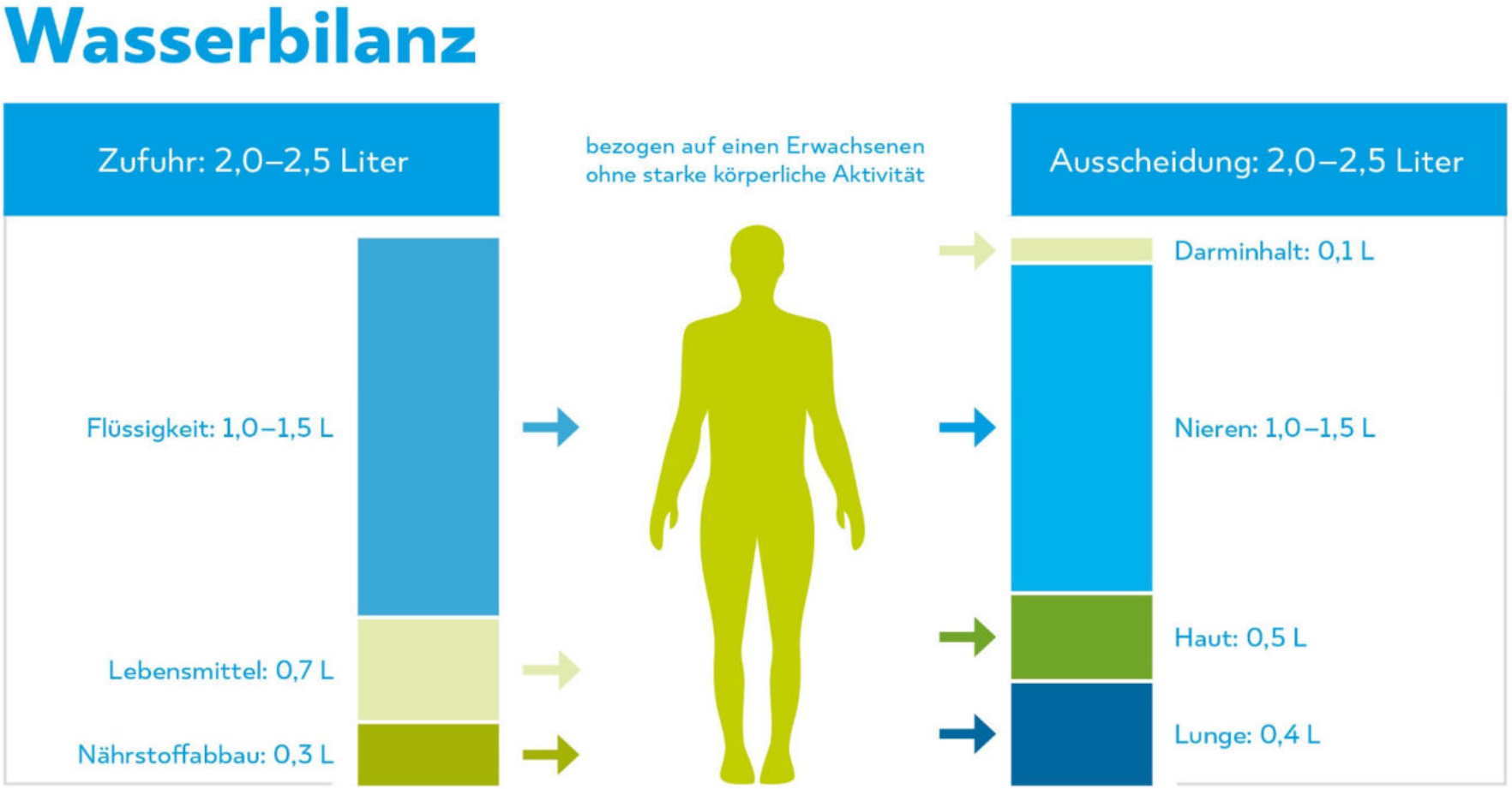
Wasserbilanz eines Tages



M1: Station 1 – Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler

Richtwerte für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme durch Getränke (Quelle: D_A_CH Referenzwerte für die Flüssigkeitszufuhr)

Alter in Jahren Kinder/Jugendliche	1-<4	4-<7	7-<10	10-<13	13-<15	15-<19
Flüssigkeitszufuhr durch Getränke pro Tag	820 ml	940 ml	970 ml	1170 ml	1330 ml	1530 ml



M1: Station 1 – Tabelle: Fragen zur Aktivität für Schüler

Ausgangssituation	Wasserbewegung/ Bewegung der Kinder	Was steckt dahinter
ungesüßten Tee zum Frühstück trinken	**in den Körper durch den Mund** *(Kinder gehen in die Figur)*	Wasseraufnahme durch Trinken
zur Schule gehen	**aus dem Körper durch Haut und Mund** (*Kinder gehen aus der Figur)*	Schwitzen, Wasserdampf ausatmen
ein Stück Obst essen	**in den Körper durch den Mund** *(Kinder gehen in die Figur)*	Wasseraufnahme durch Essen
spielen in der Pause	**aus dem Körper durch Haut und Mund** *(Kinder gehen aus der Figur raus)*	Schwitzen, Wasserdampf ausatmen
zum Mittagessen Wasser trinken	**in den Körper durch den Mund** *(Kinder gehen in die Figur)*	Wasseraufnahme durch Trinken
ein heißer Tag: sitzen im Unterricht	**sus dem Körper durch Haut und Mund** *(Kinder gehen aus der Figur raus)*	Schwitzen, Wasserdampf ausatmen
Weitere Erarbeitung von Aufgaben durch die Peers z.B. Fieber, …		

M1: Station 1

Zusammenfassung für Schüler

Wichtige Punkte **Station 1: Alles im Fluss: die Wichtigkeit von Wasser für den Körper**

Inhalt:

Ungefähr 60 % unseres gesamten Körpers bestehen ausschließlich aus Wasser!

Einige Aufgaben und Funktionen von Flüssigkeit im Körper:

- Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten (Speichel, Verdauungssäfte, Blut...)
- Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe (z.B. über das Blut zu den Organen) und Stoffwechselprodukte (z. B. Ausscheidung über die Nieren)
- Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur (z.B. Schwitzen schützt vor Überhitzung)
- Bei der Verdauung: Quellung des Speisebreis im Darm

Im Laufe des Tages verliert der Körper durch verschiedene Abläufe Wasser. Zum Beispiel beim Atmen, beim Schwitzen oder beim Toilettengang. **Durchschnittlich verliert ein Erwachsener**, der überwiegend sitzt, **ca. 2,5 Liter Wasser pro Tag**.

! Getränke und Nahrungsmittel, wie wasserreiches Gemüse (z.B. Gurken), gleichen diesen Verlust wieder aus.

Folgendes hat Einfluss auf den Wasserbedarf:

- wie viel man sich bewegt
- Umweltfaktoren (wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit)
- Erkrankungen

! Beim Sporteln oder wenn es sehr heiß ist, sollte mehr Wasser getrunken werden. Dies gilt auch bei Krankheiten und insbesondere bei Durchfall, Erbrechen und/oder Fieber, da es dadurch zu einem verstärkten Wasserverlust kommt.

nicht vergessen:

Wasseraufnahme und Wasserverlust sollten ausgeglichen sein. Wenn mehr Wasser ausgeschieden als aufgenommen wird, fehlt das Wasser für die Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen. **In diesem Fall spricht man von Austrocknung (Dehydrierung).**

Zu den Symptomen einer leichten Dehydrierung gehören unter anderem:

- Durst
- Schläfrigkeit
- Kopfschmerzen
- trockener Mund
- verminderte Urinproduktion
- dunklere Urinfarbe
- Muskelschwäche

Während Menschen längere Zeit ohne Nahrung leben können, können sie ohne Wasser maximal drei bis fünf Tage überleben.

Um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen, sollte man Wasser trinken, noch bevor man Durst verspürt.

An der Farbe des Urins kann man übrigens leicht erkennen, wie gut der Körper mit Flüssigkeit versorgt ist. Heller Urin spricht für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Dunkler oder gelber Urin weist dagegen darauf hin, dass dem Körper nicht ausreichend Flüssigkeit zugeführt wird und dass man mehr trinken sollte.

Station 1:
Aktivität

Zeitbedarf gesamt: 30 Minuten (inkl. Vorbereitungszeit)

Achte auf die Zeit!

Ziel/Inhalt:

Du vermittelst dein Wissen am Aktionstag als Experte den anderen Schüler weiter.

Du brauchst für Station 1 folgende Materialien:

- ✓ M1: Fragen für das Rätsel in Kartenformat
- ✓ M1: Station 1 – AB 1: Wasserbilanz für Schüler
- ✓ M1: Station 1 – Lösung zu AB 1: Wasserbilanz für Schüler
- ✓ M1: Station 1 – Tabelle Fragen zur Aktivität für Schüler
- ✓ Klebeband oder Kreide

Vorbereitung:

Mit Klebeband am Boden den Rahmen einer Figur aufkleben oder Outdoor mit Kreide.

Umsetzung:

1. Du vermittelst den Schülern dein Wissen über den Wasserhaushalt im Körper.
2. Danach lässt du die Schüler das Arbeitsblatt Wasserbilanz von den Schülern ausfüllen und gibst ihnen im Anschluss die richtigen Lösungen.
3. Danach spielt ihr das Spiel „Wohin führt das Wasser“, benutze dazu die vorbereiteten Fragen aus der Tabelle.
4. Dann lösen die Schüler das Rätsel.

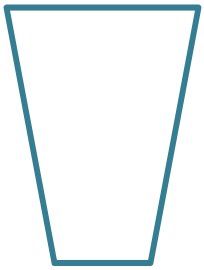
M1: Station 2 - AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler

Hier siehst du verschiedene Getränke abgebildet. Rate, wie viele Stück Würfelzucker sich in einem Getränk mit der Menge von 500 ml verstecken. Trage die Zahl unter dem Getränk ein.

Folgende Möglichkeiten gibt es:

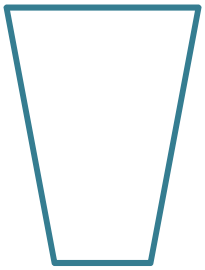
16		0		13		7	
	7		5		0		13

Leitungswasser



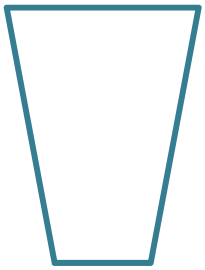
=_____ x

Limonade



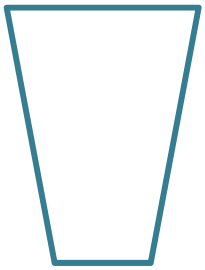
=_____ x

Eistee



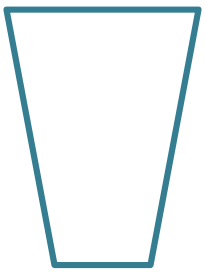
=_____ x

gespritzter Fruchtsaft



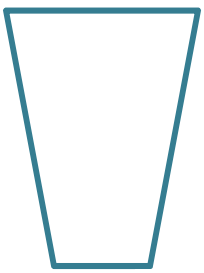
=_____ x

Wasser mit Geschmack



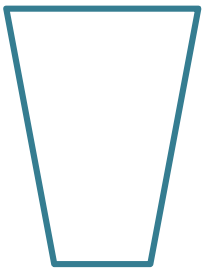
=_____ x

Sirup (1:6 verdünnt)



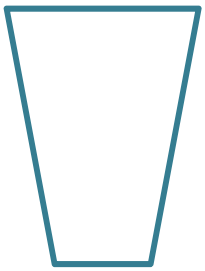
=_____ x

Mineralwasser



=_____ x

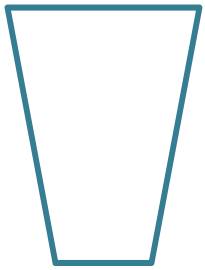
Energydrink



=_____ x

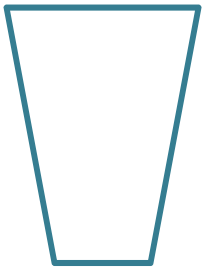
M1: Station 2 – Lösung zu AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler

Leitungswasser



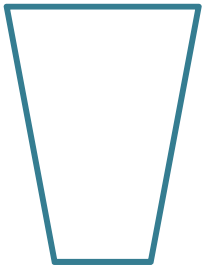
= 0 x

Limonade



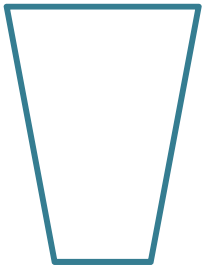
= 13 x

Eistee



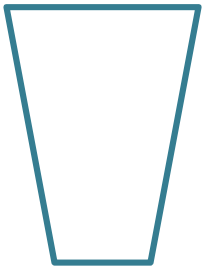
= 7 x

gespritzter Fruchtsaft



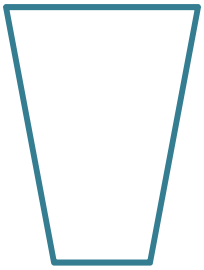
= 7 x

Wasser mit Geschmack



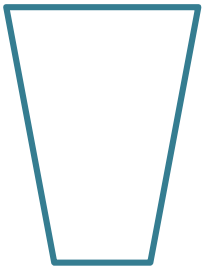
= 5 x

Sirup (1:6 verdünnt)



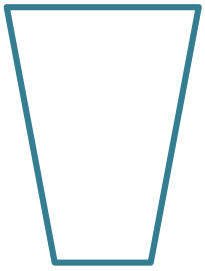
= 13 x

Mineralwasser



= 0 x

Energydrink



= 16 x

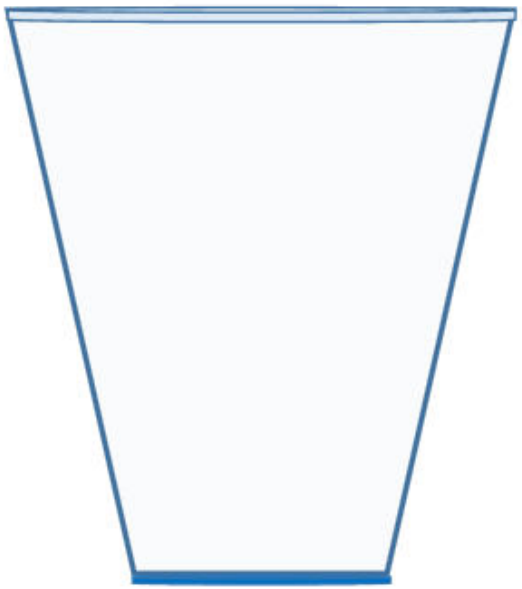
M1: Station 2 – AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler (2 Seiten)

Überlege für jedes der 3 Getränke (100-%iger Fruchtsaft, Limonade und Wasser für eine Menge von jeweils500 ml) die passende Anzahl an Würfelzucker:

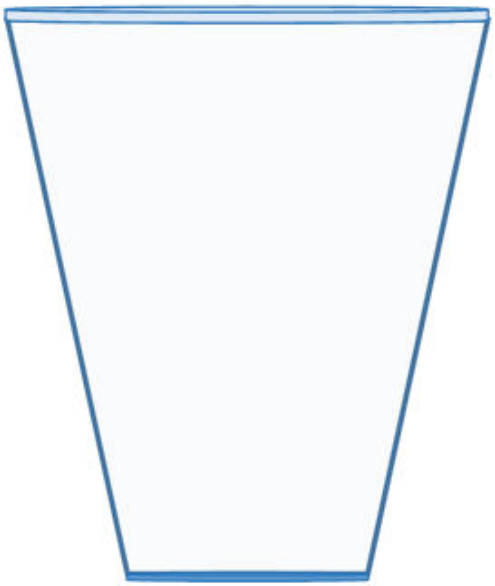
13 Stück **0 Stück** **13 Stück**

Zeichne sie in das Glas. Nimm das Arbeitsblatt mit nach Hause, wenn es ganz fertig ist und zeige deinen Eltern, welches Getränk der **ideale Durstlöscher** ist.

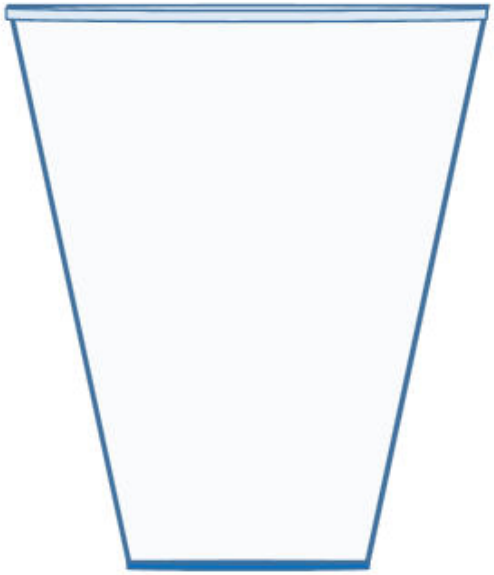
Limonade



100-%iger Fruchtsaft



Wasser



Ordne nun die 3 Bezeichnungen (viel Zucker, viel Fruchtzucker und idealer Durstlöscher) **den Getränken zu**.

Schreibe sie zum passenden Glas dazu.

Viel Fruchtzucker ☹

Idealer Durstlöscher ☺

Viel Zucker ☹

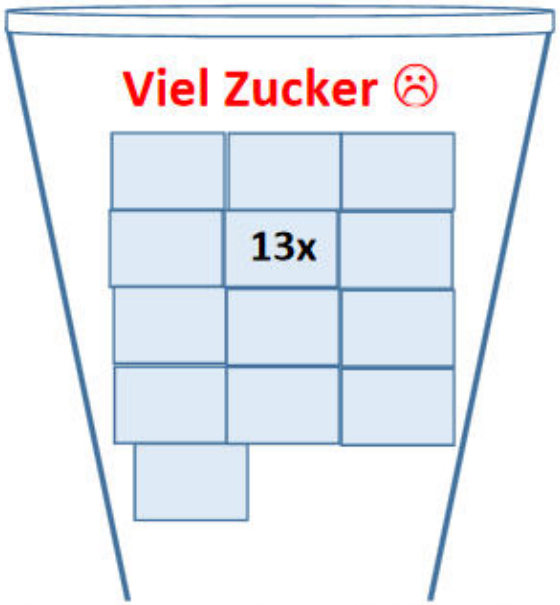
Zum Schluss finde für diese Sätze das richtige Getränk und schreibe sie dazu:

Ab und zu, am besten zu einer Mahlzeit, kannst du auch einen gespritzten (regionalen) Fruchtsaft trinken. ☺

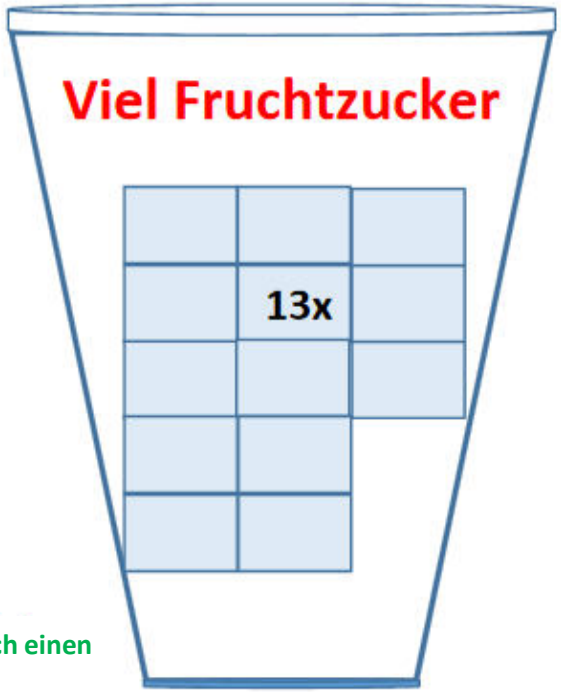
Mische ihn mit Wasser oder Mineralwasser im Verhältnis 1:3.

M1: Station 2 – Lösung zu AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler

Limonade



100-%iger Fruchtsaft



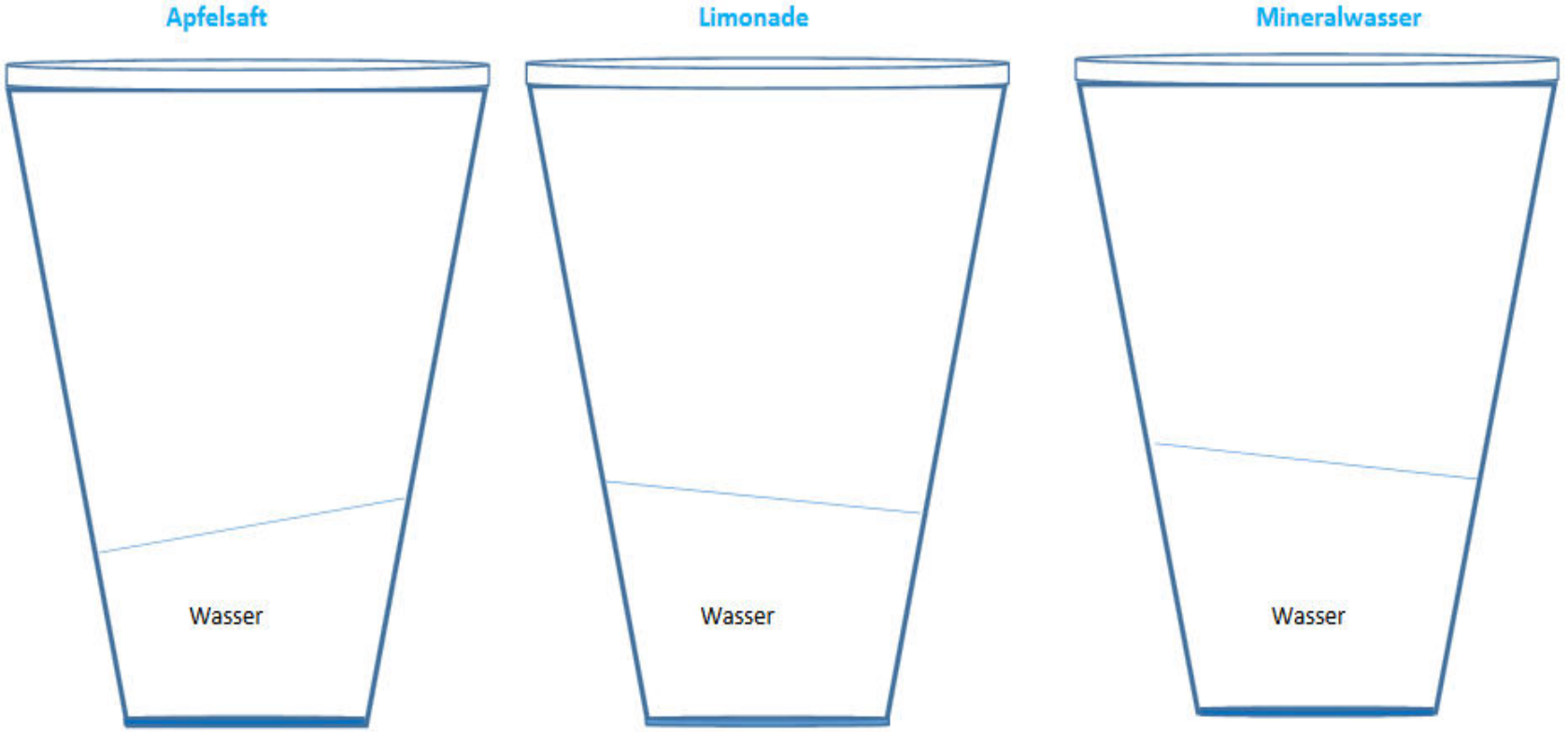
Wasser

Ab und zu, am besten zu einer Mahlzeit, kannst du auch einen gespritzten (regionalen) Fruchtsaft trinken. ☺

Mische ihn mit Wasser oder Mineralwasser im Verhältnis 1:3.

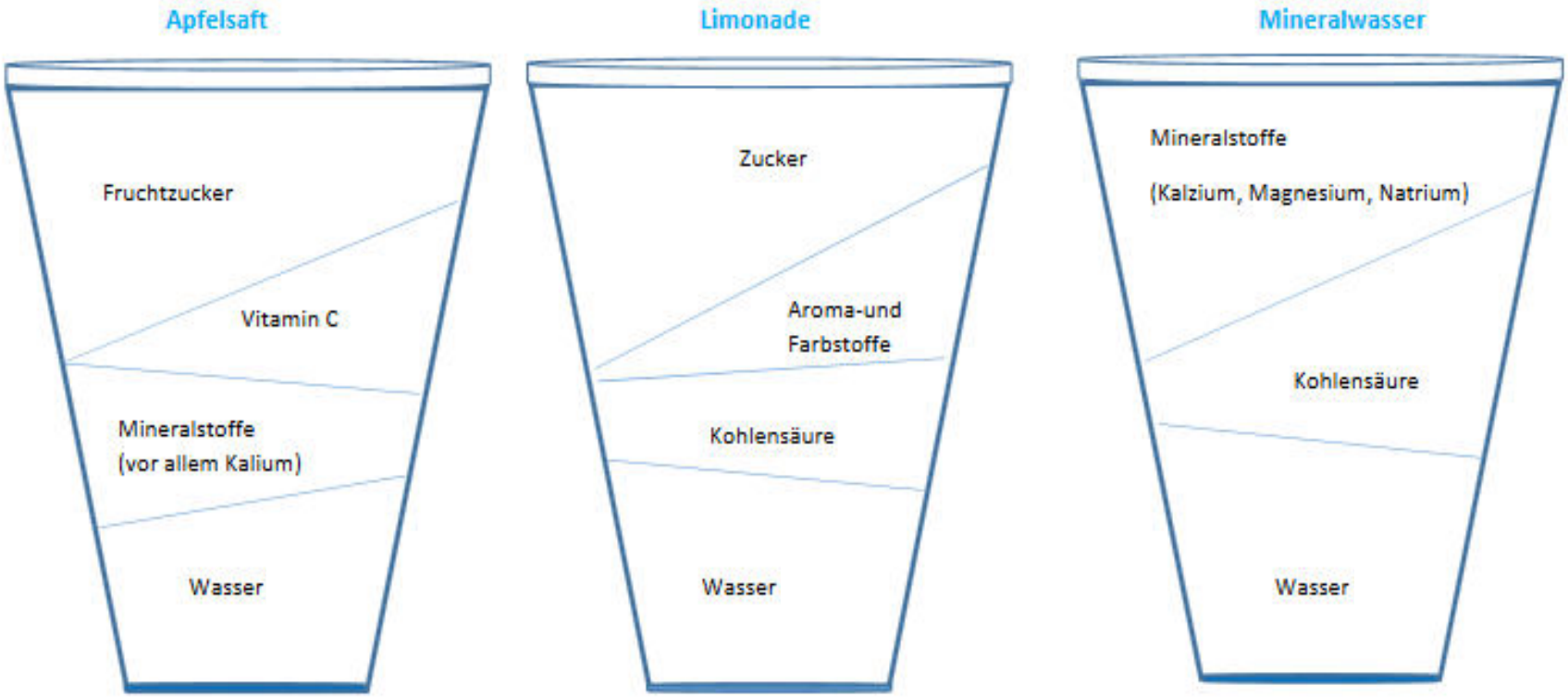
M1: Station 2 – AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler (2 Seiten)

Finde für jedes der 3 Getränke (Apfelsaft, Limonade und Mineralwasser) die passende Zusammensetzung. Schneide die einzelnen Puzzleteile aus und lege sie auf das passende Getränk. Klebe die Teile fest, wenn du die richtige Zusammensetzung gefunden hast.



Mineralstoffe
(vor allem Kalium)
Kohlensäure
Mineralstoffe
(Kalzium, Magnesium, Natrium)
Zucker
Aroma-und
Farbstoffe
Kohlensäure
Fruchtzucker
Vitamin C

M1: Station 2 – Lösung zu AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler



Apfelsaft – Wasser, Vitamin C, Fruchtzucker, Mineralstoffe (Kalium); **Limonade** – Wasser, Kohlensäure, Zucker, Aromastoffe, Farbstoffe
Mineralwasser – Wasser, Kohlensäure, Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Natrium)

M1: Station 2

Zusammenfassung für Schüler

Wichtige Punkte **Station 2: Die Zuckerseiten des Trinkens**

Inhalt:

Eine hohe Zufuhr an zuckerhaltigen Getränken steht oft mit der Entstehung von gesundheitlichen Problemen wie **Übergewicht, Adipositas (Fettleibigkeit), Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder Zahnschäden** wie zum Beispiel Karies in Verbindung.

Durch das regelmäßige Trinken von sehr süßen Getränken **verändern sich auch die Geschmacksvorlieben, sodass du immer lieber zu süßen Getränken greifst.**

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigsten **Energielieferanten für das Gehirn**. Man findet sie als Stärke und Zucker vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln (Brot, Nudeln, Reis, Obst, Gemüse, Kartoffeln…) und Süßigkeiten. Wir unterscheiden zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten.

Komplexe Kohlenhydrate…

…findet man zum Beispiel als Stärke in Hülsenfrüchten, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Vollkornprodukten oder Gemüse. **Weil die Ketten so lange sind, bedeutet dies auch mehr Arbeit für die Verdauungsenzyme, da die Ketten erst zu einzelnen Zuckerbausteinen aufgespalten werden müssen. Deshalb dauert es auch länger, bis die einzelnen Zuckerbausteine ins Blut gelangen.** Die Beeinflussung des sogenannten Blutzuckerspiegels ist dementsprechend gleichmäßig und lang andauernd.

Einfache Kohlenhydrate…

…findet man als Haushaltszucker zum Beispiel in Süßigkeiten, Keksen, Sirup und Marmeladen. **Weil die Ketten so kurz sind, haben die Verdauungsenzyme kaum Arbeit und die Zuckerbausteine gelangen sehr schnell ins Blut. Dementsprechend wird der Blutzuckerspiegel für kurze Zeit stark beeinflusst (hoher Anstieg und kurze Sättigung).** Genau dies sollten wir bestmöglich vermeiden.

In süßen Getränken sind vor allem einfache Kohlenhydrate enthalten. Dabei ist es egal, ob es sich um einen Softdrink oder einen 100-%igen Fruchtsaft handelt. Denn auch im 100-%igen Fruchtsaft ist viel von diesem einfachen Zucker enthalten!

Merke:
Getränke sollten so wenig Zucker wie möglich beinhalten und Süßstoffe soweit wie möglich vermieden werden!

Station 2:
Arbeitsblätter 1-3

Zeitbedarf gesamt: 30 Minuten (inkl. Vorbereitungszeit)

Achte auf die Zeit!

Falls die Zeit knapp wird, müssen nicht alle 3 Arbeitsblätter bearbeitet werden.

Ziel/Inhalt:

Du vermittelst dein Wissen am Aktionstag als Experte den anderen Schüler weiter.

Du brauchst für Station 2 folgende Materialien:

- ✓ M1: Fragen für das Rätsel in Kartenformat
- ✓ M1: Station 2 – AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 1: Würfelzucker Rätsel für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler (2 Seiten)
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 2: Getränkepuzzle 1 für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler
- ✓ M1: Station 2 – Lösung zu AB 3: Getränkepuzzle 2 für Schüler
- ✓ Kleber, Schere und Stift (bringen die Schüler mit)

Vorbereitung:

Stelle ein paar Tische als Arbeitsplatz zusammen und lege die Kopien auf.

Umsetzung:

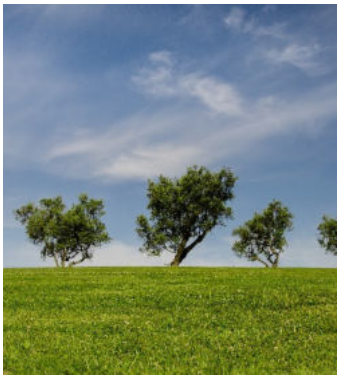
1. Du vermittelst den Schülern dein Wissen über die Zuckerseiten des Trinkens.
2. Danach bearbeiten die Schüler die 3 Arbeitsblätter und du gibst ihnen im Anschluss die richtigen Lösungen.
3. Dann lösen die Schüler das Rätsel.

M1: Station 3 – AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Energydrinks

Empfehlung: Ausdruck in A3, damit mehrere Schüler gleichzeitig an einem Plakat arbeiten können.

Gesundheit

Umwelt



Energydrinks

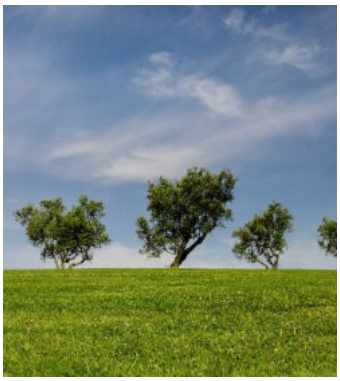
Geschmack

Geld

M1: Station 3 – AB 2: Vor- und Nachteile von Getränken: gespritzte Fruchtsäfte

Gesundheit

Umwelt



gespritzte Fruchtsäfte

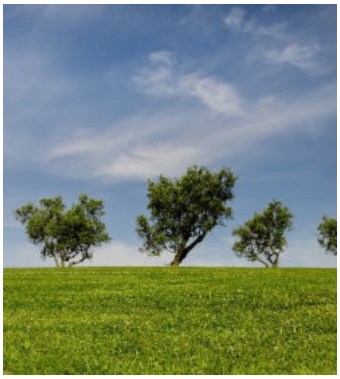
Geschmack

Geld

M1: Station 3 – AB 3: Vor- und Nachteile von Getränken: Light- und Zero-Getränke

Gesundheit

Umwelt



Light- & Zero-Getränke

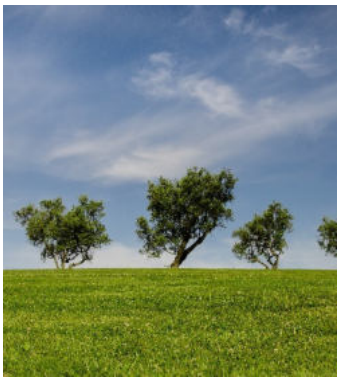
Geschmack

Geld

M1: Station 3 – AB 4: Vor- und Nachteile von Getränken: Leitungswasser

Gesundheit

Umwelt



Leitungswasser

Geschmack

Geld

M1: Station 3

Zusammenfassung für Schüler

Wichtige Punkte **Station 3: Vor- und Nachteile von Getränken**

Inhalt:

Light- und Zero-Getränke

Sie enthalten **Süßstoffe** und sind daher viel energieärmer als zuckerhaltige Getränke, trotzdem sollten sie nicht als Durstlöscher verwendet werden. Außerdem **schmecken sie auch süß** und dies kann dazu führen, dass man Getränke wie zum Beispiel Wasser nicht mehr so gerne mag. Oft werden diese Getränke aus **Aluminiumdosen** getrunken, die die **Umwelt belasten**, da die Herstellung, der Transport und die Entsorgung viel Energie brauchen. Deswegen ist es so wichtig die Verpackung (Dosen) ordnungsgemäß zu recyceln.

Energydrinks

Energydrinks enthalten viel Zucker, Aromen, Farbstoffe und spezielle Inhaltsstoffe wie z.B. **Taurin** (eine Aminosulfonsäure und auch körpereigene Substanz, die in der zugesetzten Menge unnötig ist) und sehr viel **Koffein**. Sie sollen für die aufputschende Wirkung sorgen. Beim vermehrten Konsum kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen (z.B. Unruhe, Herzklopfen). Des Weiteren bestehen die Dosen meistens aus **Aluminium**. Für die Gewinnung der Rohstoffe (Bauxit) werden unter anderem auch nach wie vor Regenwälder abgeholzt, wodurch sich viele Nachteile ergeben. Deswegen ist es so wichtig Ressourcen zu schonen und es liegt in der Verantwortung von uns allen Verpackungsmaterial ordnungsgemäß zu recyceln.

Fruchtsäfte

Fruchtsäfte bestehen zu **100 % aus dem Saft frischer Früchte oder Fruchtsaftkonzentrat**.

Bei **Nektar (25-50-%iger Fruchtanteil), Fruchtsaftgetränken (6-30-%iger Fruchtanteil)** oder **Fruchtlimonade (3-15-%iger Fruchtanteil)** sinkt der Fruchtanteil. **Je niedriger der Fruchtanteil ist, desto mehr Zucker wird zugesetzt.**

Fruchtsäfte enthalten Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Fruchtzucker (Fruktose). Der natürliche Zuckergehalt eines Fruchtsaftes kann mit dem Zuckergehalt eines Süßgetränks verglichen werden. Am besten man presst seinen Fruchtsaft selbst aus frischen Früchten und nimmt somit zum Beispiel gleich zum Frühstück eine Obstportion zu sich, oder man mischt als idealen Durstlöscher den Fruchtsaft mit Wasser oder Mineralwasser im Verhältnis 1:3.

Fruchtsäfte enthalten auch oft **exotische Früchte**, die, weil sie nicht bei uns wachsen, einen **langen Transportweg** haben. Daher ist es noch besser **zu regionalen und saisonalen Früchten zu greifen**.

Leitungswasser:

Unser Trinkwasser in Österreich ist von sehr hoher Qualität und diese wird laufend überwacht. Leitungswasser ist in Österreich überall verfügbar, günstig, sauber und gesund. Deshalb ist es der ideale Durstlöscher.

Station 3:
Arbeitsblatt 1-4: Vor- und Nachteile von Getränken

Zeitbedarf gesamt: 30 Minuten (inkl. Vorbereitungszeit)

Achte auf die Zeit!

Ziel/Inhalt:

Du vermittelst dein Wissen am Aktionstag als Experte den anderen Schüler weiter.

Du brauchst für Station 3 folgende Materialien:

- ✓ M1: Fragen für das Rätsel in Kartenformat
- ✓ M1: Station 3 – AB 1: Vor- und Nachteile von Getränken: Energydrinks
- ✓ M1: Station 3 – AB 2: Vor- und Nachteile von Getränken: gespritzte Fruchtsäfte
- ✓ M1: Station 3 – AB 3: Vor- und Nachteile von Getränken: Light- & Zero-Getränke
- ✓ M1: Station 3 – AB 4: Vor- und Nachteile von Getränken: Leitungswasser
- ✓ Die vorbereiteten Plakate
- ✓ Stifte

Vorbereitung:

Stelle ein paar Tische als Arbeitsplatz zusammen und lege die Kopien, Plakate und Stifte auf.

Umsetzung:

1. Du vermittelst den Schülern dein Wissen über die Vor- und Nachteile von Getränken zu den Themen Gesundheit, Umwelt, Geschmack und Geld.
2. Danach bearbeiten die Schüler die 4 Arbeitsblätter und du gibst ihnen im Anschluss die richtigen Lösungen.
3. Jede Gruppe gestaltet ein Plakat und darf dieses in der Klasse aufhängen.
4. Dann lösen die Schüler das Rätsel.

Zur Erinnerung folgende Beispiele:

- Leitungswasser ist kostenlos (Thema Geld – Vorteil)
- Light- und Zero-Getränke enthalten Süßstoffe (Thema Gesundheit – Nachteil)
- Energydrinks enthalten viel Koffein (Thema Gesundheit – Nachteil)
- Überlegung, ob es sich um regionale Früchte handelt (z.B. regionale Äpfel – Thema Umwelt – Vorteil, da kürzere Transportwege) oder Früchte, die von weither transportiert werden (z.B. Orangen – Thema Umwelt – Nachteil, weil längere Transportwege)
- Fruchtsäfte enthalten Vitamine und Nährstoffe (Thema Gesundheit – Vorteil)

M1: Station 4 - AB 1: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel

Gestalte deine eigene Getränkeampel. Schneide die Bilder aus und klebe sie auf die richtige Ampelfarbe. Fallen dir noch weitere Getränke ein? Zeichne sie bitte auf! Wenn du fertig bist, schreibe auf die Rückseite, was du heute gelernt hast und zeig‘ das Arbeitsblatt deinen Eltern.

Rot

SELTEN ☹

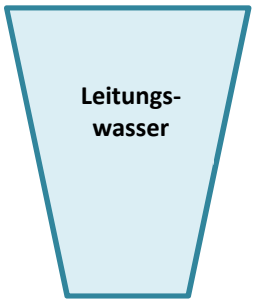
Gelb

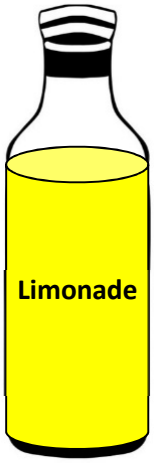
AB UND ZU 😐

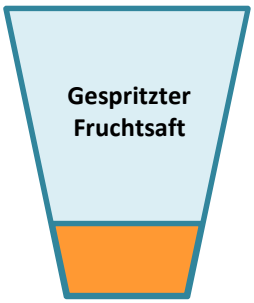
Grün

OFT ☺

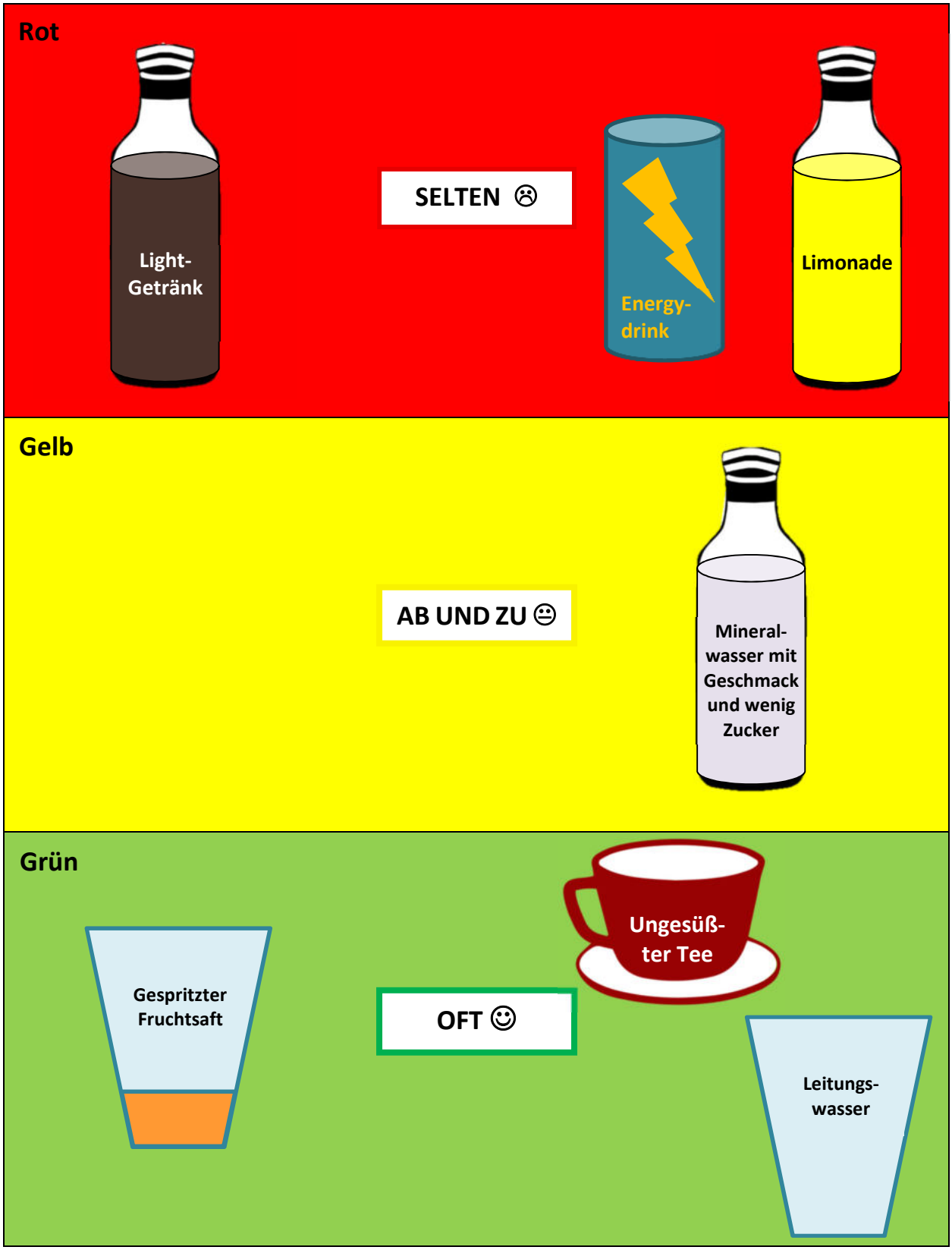
M1: Station 4 - AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel Bilder zum Ausschneiden und Aufkleben







M1: Station 4 – Lösung zu AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel



M1: Station 4

Zusammenfassung für Schüler

Wichtige Punkte **Station 4: Die optimale Auswahl von Getränken am Beispiel der Getränkeampel**

Inhalt:

Bei dieser Station handelt es sich um eine praktische Übung zur Wiederholung deines erlernten Wissens. Gestaltet eine übersichtliche Collage (eine Getränkeampel in Anlehnung an eine Verkehrsampel: rot/gelb/grün) erstellen, mittels derer übersichtlich und klar dargestellt wird, wie sich die optimale Getränkeauswahl zusammensetzt. Eingeteilt werden die Getränke in empfehlenswerte (grün), weniger empfehlenswerte (gelb) und nicht empfehlenswerte Getränke (rot).

Zur Information

Rot	**selten**	z.B. zuckerhaltige Limonaden, Energydrinks, Light- und Zero-Getränke
Gelb	**ab und zu**	z.B. Mineralwasser mit Geschmack und wenig Zucker
Grün	**oft**	Wasser, Mineralwasser,ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, gespritzter Fruchtsaft (1:3)

Grün bedeutet also der ideale Durstlöscher!

Station 4:
Die optimale Getränkeauswahl am Beispiel Getränkeampel

Zeitbedarf gesamt: 30 Minuten (inkl. Vorbereitungszeit)

Achte auf die Zeit!

Ziel/Inhalt:

Du vermittelst dein Wissen am Aktionstag als Experte den anderen Schüler weiter.

Du brauchst für Station 3 folgende Materialien:

- ✓ M1: Fragen für das Rätsel in Kartenformat
- ✓ M1: Station 4 – AB 1: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
- ✓ M1: Station 4 – AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel Bilder zum Ausschneiden und Aufkleben
- ✓ M1: Station 4 – Lösung zu AB 2: Optimale Getränkeauswahl/Getränkeampel
- ✓ Kleber und Schere

Vorbereitung:

Stelle ein paar Tische als Arbeitsplatz zusammen und lege die Kopien auf.

Umsetzung:

1. Du vermittelst den Schülern dein Wissen über die Getränkeampel
2. Danach bearbeiten die Schüler die Arbeitsblätter und du gibst ihnen die richtigen Lösungen
3. Auf der Rückseite beantworten die Schüler folgende Fragen:
   - Welche Stationen hast du heute kennengelernt?
   - Welche Station hat dir besonders gut gefallen?
   - Was hast du heute Neues gelernt?
4. Dann lösen die Schüler das Rätsel.
5. Die Schüler nehmen das Arbeitsblatt mit nach Hause und zeigen es ihren Eltern.

M2: Aktionstag - Information für Pädagogen

Liebe Pädagogin!

Lieber Pädagoge!

Am **_____**findet im Rahmen des Projekts **„Bewusst Trinken!“** ein Aktionstag mit den **Schüler*innen Ihrer Klasse** in Ihrer Schule statt. Diesen Tag werden ausgewählte Peers gestalten und selbstständig mit Ihren Schüler*innen durchführen. Das Wissen dazu haben sich die Peers schon in einer Schulung angeeignet. Jetzt wird noch das Wissen weiter vertieft.

Folgende Informationen über den Aktionstag sind für Sie und Ihre Klasse wichtig:

1. Durchführung eines **Stationenbetriebs,** der folgende 4 Themengebiete (=4 Stationen) umfasst:

   1. **Alles im Fluss: die Wichtigkeit von Wasser für den Körper**
   2. **Die Zuckerseiten des Trinkens**
   3. **Vor- und Nachteile von Getränken** in Bezug auf Gesundheit, Umwelt, Geschmack, Geld
   4. **Die optimale Auswahl von Getränken**

2. **Ablauf:** Jede Station wird es doppelt geben, damit die Peers mit einer kleineren Gruppengröße arbeiten können. Dauer pro Station ca. **30 Minuten.**

Wir bitten Sie die Schüler*innen Ihrer Klasse für diesen Tag in 2 Gruppen einzuteilen.

Wir bitten die Pädagog*innen, die an diesem Tag laut Stundenplan eingeteilt sind, die Aufsicht zu übernehmen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Station 1

Alles im Fluss

Station 2

Die Zuckerseiten des Trinkens

Station 3

Vor- und Nachteile von Getränken

Station 4

Die optimale Auswahl von Getränken/ Getränkeampel

M3: Information zum Videodreh für Schüler

Liebe Schülerin!

Lieber Schüler!

Du wirst mit Unterstützung deiner Lehrerin/deines Lehrers ein Erklärvideo zu einem der folgenden Themen drehen:

1. **Das steckt in Energydrinks!**
2. **Energydrinks schlau konsumiert!**
3. **So süß sind Getränke – wirklich?**
4. **Du hast es in der Hand – die kluge Wahl am Getränkeautomat!**

Für die Umsetzung wurden vorab Drehbücher verfasst, in denen genau beschrieben wird, wie jede Szene abläuft. Für jede Szene gibt es einen passenden Text.

Für jeden Dreh werden 2-3 Schüler*innen eingeplant, die den Text sprechen (kläre bitte mit deinen Mitschüler*innen, nachdem die Einteilung erfolgt ist, ab, wer welche Rolle übernehmen wird). Bitte lies dir dann deinen Text mehrmals genau durch und überlege dir auch, wie du die einzelnen Szenen umsetzen möchtest. Du hast genügend Zeit beim Drehen zur Verfügung (3 Unterrichtsstunden).

- Jeweils 2 - 3 Hauptdarsteller*innen sind für Durchführung, Sprechen und Spielen der Szenen verantwortlich. Diese lesen das Drehbuch mehrmals durch und bereiten sich gut auf den Dreh vor.
- 1 Schüler*in fungiert als Regisseur*in (diese*r koordiniert den Dreh und gibt Anweisungen, was zu tun ist). Dazu muss er*sie über das jeweilige Drehbuch gut Bescheid wissen.
- 1 Schüler*in übernimmt das Filmen (am einfachsten mit einer guten Smartphone-Kamera – achte auf ausreichend Speicherplatz!). Am besten wird eine Probeaufnahme durchgeführt.
- 1 Schüler kümmert sich um die Materialien.
- 1 - 2 Schüler ist/sind für Location, Szenen, Licht, Bilder zuständig.

Beim Filmen beachte bitte folgendes:

- Szene für Szene wird einzeln nacheinander gedreht.
- Immer im Querformat filmen.
- Die Hand ruhig halten (z.B. aufstützen hilft dabei) und stehen bleiben; alternativ, wenn vorhanden, kann ein Stativ verwendet werden.
- Schwenken nur in einer Linie (z.B. von oben nach unten, oder von links nach rechts, keine Richtungswechsel).
- Am Beginn und Ende einer Szene sollte das Bild für ein paar Sekunden ruhig „stehen“.
- Zoomen sollte man vermeiden (lieber näher herangehen).
- Das Licht soll von hinten einfallen (Filmer*in soll mit dem Rücken zum Fenster stehen).
- Vor Beginn jeder Szene, die vorbereiteten ausgedruckten A4-Zettel „Szenen“ verwenden und einblenden. Ebenso mit den Bildern verfahren.

Viel Spaß beim Drehen!

M3 - DREHBUCH 1

Drehbuch 1

Titel: Das steckt in Energydrinks!
Format: Erklärvideo

Mitwirkende: Darsteller*innen: Planung, Drehbuch: Projektteam „Bewusst Trinken!“ (SIPCAN, FHJ)	**Drehdatum**:

Basismaterial:
Kamera/Mobiltelefon, ev. Stativ, ev. Mikrofon, Bilder, Tafel/Pinnwand/Flipchart, Energydrink Dosen abgeklebt oder selbst gestaltet oder als Bild, Espressotassen, Würfelzuckerstücke, Tisch, Wassergläser

Szene Nr. 1
Titel: Einleitendes zum Thema
Vorspann/Einleitung

Aktion:

- Schüler*in 1 spricht (*nur die Stimme wird aufgenommen und zeitgleich schwenkt die Kamera zu den Dosen bzw. zum Bild*).
- **Text:** „So ein Energydrink schmeckt ja wie flüssige Gummibärchen, meinen einige unserer Freunde (*1 Dose filmen*). Viele sagen auch, dass es so gut riecht. Da trinken sie gerne gleich mehrere davon, sagen sie (*mehrere Dosen einblenden*).

  Ist das klug, frage ich mich?
  Woraus besteht ein Energydrink eigentlich?“
  (*Fragezeichen einblenden*)

- **Ton:** evtl. lizenzfreie Hintergrundmusik
- **Material:** 3 abgeklebte Dosen Energydrink, Bilder

Szene Nr. 2

Titel: Inhaltsstoffe von Energydrinks

Aktion:

- Vorbereitung: Vorab am Flipchart/Tafel/Pinnwand einen Energydrink und Inhaltstoffe zum Mitzeigen grafisch darstellen.
  Schüler*in 2 zeigt am Flipchart/Pinnwand/Tafel mit und spricht dazu (*Hand wird gefilmt, die mitzeigt*)

- **Text:** „Ich weiß es! Ich habe darüber einmal eine Sendung/Bericht/Doku gesehen. Vor allem ist in einem Energydrink das drinnen:

1. Koffein
2. Meistens Zucker. Sonst Süßstoffe.
3. Zusatzstoffe wie z.B. Taurin oder B-Vitamine
4. und Wasser“

- **Material:** Pinnwand/Flipchart/Tafel, Stifte/Kreiden

- **Ton:** ohne Hintergrundmusik

Szene Nr. 3

Titel: Koffein in Energydrinks

Aktion:

- Schüler*in 3 mischt sich in das Gespräch ein und erklärt, was Koffein ist und zeigt das anhand von Espressotassen, die er*sie auf einen Tisch stellt (*Schüler*in steht beim Tisch und wird von oben gefilmt, während er*sie spricht, dann zuerst das Wort und Bild Koffein einblenden und dann schwenkt die Kamera zu den Espressotassen*). Die Antwort der Schüler*in 1 kommt aus dem Hintergrund (*nur die Stimme wird aufgenommen*).

- **Text:** Schüler*in 3 spricht: „Genau dazu habe ich auch noch Infos gefunden! In einer großen 0,5 Liter (Energy)Dose sind im Durchschnitt 150 mg Koffein. Umgerechnet sind das fast 2 volle Tassen Espresso (stellt 2 Espressotassen Kaffee auf den Tisch). Wir Schüler*innen haben damit die maximal am Tag empfohlene Menge an Koffein schon fast erreicht oder sogar bereits überschritten. Das hängt nämlich von unserem Gewicht ab.“

  Schüler*in 1 antwortet: „Echt wahr? Unsere Freunde nehmen so also viel zu viel vom Muntermacher auf. Das kann echt nicht gut sein.“

- **Material:** Tisch, 2 Espressotassen mit Kaffee gefüllt (vorher vom Automaten holen, oder in verschließbarem Gefäß mitnehmen), Bild

- **Ton:** ev. leise Hintergrundmusik

Szene Nr. 4

Titel: Zucker in Energydrinks

Aktion:

- Schüler*in 1 stellt eine Frage (*die Stimme wird aufgenommen und die Frage eingeblendet*), Schüler*in 2 antwortet *(steht neben dem Tisch, wird von oben gefilmt, während sie/er spricht und dann schwenkt die Kamera zu den Würfelzuckerstücken*). Schüler*in 1 fasst danach wieder zusammen (*nur die Stimme wird aufgenommen*)

- **Text:** Schüler*in 1 spricht: „Und sehr süß sind Energydrinks auch, oder?“

  Schüler*in 2 antwortet: „Ja genau, richtige Zuckerbomben! Die Zuckermenge in einer großen Dose beträgt ca. 55 g, das entspricht ungefähr 14 Würfelzuckerstücken (stapelt die Würfelzuckerstücke neben den Kaffeetassen am Tisch auf).
  In den zuckerfreien Varianten ist zwar kein Zucker, sondern Süßstoffe, sie sind aber trotzdem keine Alternative, denn der Koffeingehalt ist gleich hoch und sehr süß bleiben sie trotzdem.“

  Schüler*in 1 spricht: „Wieder ein Kick zu viel und zudem wie andere mit Zucker gesüßte Getränke schädlich für die Zähne, wenn sie ständig getrunken werden! Als Durstlöscher also gänzlich ungeeignet.“ (*Bild einblenden*)

- **Material:** 14 Würfelzuckerstücke, Bild

- **Ton:** evtl. leise Hintergrundmusik

Szene Nr. 5

Titel: Taurin in Energydrinks

Aktion:

- Schüler*in 1 stellt wieder eine Frage (*die Stimme wird aufgenommen und die Frage eingeblendet*).
  Schüler*in 3 antwortet diesmal (*schreibt die Summenformel auf das Flipchart/Tafel/Pinnwand und spricht dazu, wird von hinten seitlich dabei gefilmt*).
  Schüler*in 1 fasst danach wieder zusammen (*nur die Stimme wird aufgenommen*).

- **Text:** Schüler*in 1 spricht: „Und Taurin? Was ist denn das wieder?“

  Schüler*in 3 spricht während er*sie die Summenformel auf das Flipchart/Tafel/Pinnwand schreibt: „Taurin kommt vom lat. Wort „taurus“, das bedeutet Stier, weil es zum ersten Mal aus der Gallenflüssigkeit kastrierter Stiere herausgelöst wurde. Taurin produziert der menschliche Körper selbst ausreichend. Dort ist es an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt.“
  Schüler*in 1 fasst zusammen: „Sehr interessant! Also, was Körpereigenes und eine zusätzliche Aufnahme ist eigentlich nicht wichtig.“

- **Material:** Flipchart/Tafel/Pinnwand, Stifte/Kreiden, Summenformel Taurin
- **Ton:** evtl. leise Hintergrundmusik

Szene Nr. 6

Titel: B-Vitamine in Energydrinks

Aktion:

- Schüler*in 1 stellt wieder eine Frage (*die Stimme wird aufgenommen und die Frage eingeblendet*).
  Schüler*in 2 antwortet diesmal (*wieder beim Tisch filmen, Bilder auflegen und diese von oben filmen, während er*sie spricht*).
  Schüler*in 1 fasst danach wieder zusammen (*nur die Stimme wird aufgenommen*).
- **Text:** Schüler*in 1 spricht: „Werden Energydrinks nicht auch oft mit B-Vitaminen aufgepeppt?“

  Schüler*in 2 antwortet: „Ja, B-Vitamine werden oft zugesetzt. Erforderlich ist das ganz und gar nicht, denn wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, braucht keine zusätzlichen Vitamine (*Bilder von grünem Blattgemüse, Brokkoli, Fleisch, Eiern, Milch, Getreide, Hülsenfrüchten einblenden*).“
- **Material:** Bilder A4 Format von grünem Blattgemüse, Brokkoli, Fleisch, Eiern, Milch, Getreide, Hülsenfrüchten
- **Ton:** evtl. leise Hintergrundmusik

Szene Nr. 7

Titel: Der ideale Durstlöscher

Aktion:

- *Alle 3 Schüler*innen stehen oder sitzen zusammen, halten die Wassergläser nach oben und werden von hinten unten gefilmt, während Schüler*in 1 zusammenfasst und Schüler*in 3 ergänzt.*
- **Text:** Schüler*in 1 spricht: „Also, wenn unser Körper wieder einmal einen Energie Kick braucht, ist es besser Wasser oder einen anderen idealen Durstlöscher zu trinken und dazu ein Stück Obst oder Gemüse zu essen! (3 Wasser Gläser hochheben und eventuell daraus einen Schluck trinken)“
- **Material:** 3 Gläser gefüllt mit Wasser
- **Ton:** evtl. lizenzfreie Hintergrundmusik

Szene Nr. 8
Titel: Abspann

- Abspann (schwarzer Hintergrund, weiße Schrift)
- ohne Hintergrundmusik

Länge: ca. 5 Minuten
Vertonung: Sprechtext von Schüler*innen, eventuell Hintergrundmusik
Standort: Schule (Klassenzimmer, Raum im Schulgebäude)

M3 - DREHBUCH 2

Drehbuch 2

Titel: Energydrinks schlau konsumiert!
Format: Erklärvideo

Mitwirkende:	**Drehdatum**:
Darsteller*innen: Planung, Drehbuch: Projektteam „Bewusst Trinken!“ (SIPCAN, FHJ)	

Basismaterial:
Kamera/Mobiltelefon, Stativ, ev. Mikrofon, Bilder, Energydrinkdosen abgeklebt oder selbst gestaltet, 3 Wasserkrüge, saisonales Obst, Gemüse, Kräuter, 3 Gläser/Becher

Szene Nr. 1

Titel: Einleitendes zum Thema
Vorspann/Einleitung

Aktion:

- (*Foto filmen/einblenden. Dazu z.B. einleitend eine Musikaktion z.B. Flugzeug starten lassen, Motorrad von 0 auf 100, wenn Video bearbeitet wird*.)
- Schüler*innen sitzen im Halbkreis beisammen und unterhalten sich (ODER die Schüler*innen sitzen im Halbkreis im Hof/in der Wiese draußen, wenn das mit dem Ton funktioniert und das Wetter passt). Sie halten eine Dose Energydrink in der Hand noch oben, diese wird immer weitergereicht. Die Kamera filmt von hinten unten.

Text:

- Schüler*in 1 spricht: „Wann und warum habt ihr schon einmal Energydrinks getrunken?“
- Schüler*in 2 spricht: „Bei einem Konzert, um voll wach zu sein und durchtanzen zu können.“
- Schüler*in 3 spricht: „Weil ich Durst hatte und es gibt mir Energie, besonders in der Früh.“
- Schüler*in 1 spricht: „Ist euch nach dem Trinken etwas aufgefallen?“
- Schüler*in 2 spricht: „Ja, ich war irgendwie aufgekratzter, überdrehter und wacher.“
- Schüler*in 3 spricht: „Ich war definitiv energiegeladener, das hat sich angefühlt wie Strom im Körper, aber bald hat das dann wieder nachgelassen.“

- **Ton:** evtl. lizenzfreie Hintergrundmusik

- **Material:** Energydrinkdose (Logo abgeklebt, bzw. selber gestaltet)

Szene Nr. 2
Titel: Wachmacher Koffein?

Aktion:

- Schüler*in 1 spricht, Bilder werden dazu eingeblendet und der Ton eingespielt.

Text:

- Schüler*in 1 spricht: „Das kann ich dir erklären… Energydrinks enthalten Koffein (*Bild einblenden von Bild mit Buchstaben „Koffein“*). In geringer Menge wirkt Koffein als Wachmacher. Andererseits, wenn du zu viel davon aufnimmst, zum Beispiel in Form von großen Dosen Energydrinks (*Bild einblenden von mehreren großen Dosen*), dann kann es auch noch ganz andere Auswirkungen haben.

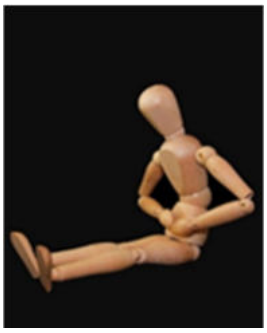
  Ich erklär das kurz mal… Schon kurz nach der Aufnahme von Koffein steigen dein Puls (ans Handgelenk fassen, *nur Hände filmen*) und Blutdruck (zum Brustkorb greifen, *nur Hand filmen*) an. Einige Zeit fühlst du dich energiegeladen (*Bild filmen/einblenden*) und könntest die ganze Welt zusammenreißen.

  Wir Schüler*innen reagieren intensiver auf Koffein als die Erwachsenen. Wenn wir zu viel davon aufnehmen oder wenn wir sehr empfindlich darauf reagieren, kann es bei uns auch zu einer richtigen Aufregung kommen, das Herz schlägt dann schneller (*parallel dazu Bild und Toneinspielung – wenn Video nachträglich bearbeitet wird; das gilt auch für die nachfolgenden Toneinspielungen*).

  Oder man wird zunehmend nervöser. Bei manchen steigt die Reizbarkeit und manche bekommen Angstzustände.
  (*Bild und Ton einspielen; ev. Melodie der weiße Hai oder Hitchcock*)

Bei manchen von uns kann es sogar zu Schlafstörungen führen und morgens kommen wir dann nicht aus dem Bett (oder: aus den Federn) (*Bild einblenden*).

Aber man kann auch richtige Bauchschmerzen davon bekommen (*Bild einblenden*).“



- **Ton:** evtl. lizenzfreie Musik
- **Material:** Bilder A4 Format, 2-3 große Dosen Energydrink

Szene Nr. 3

Titel: Die Menge machts

Aktion:

- Schüler*in 2 spricht und die Stimme wird aufgenommen, während das Bild eingeblendet wird. Schüler*in 1 wird von hinten gefilmt während er*sie mit dem Finger auf das jeweilige Bild zeigt.

Text:

- Schüler*in 2 spricht: „Ja, ich war wirklich aufgedreht und hatte Probleme beim Einschlafen. An mein Herz habe ich ganz und gar nicht gedacht.“

- Schüler*in 1 spricht: „Ja, aufpassen zahlt sich aus. Und man darf nicht vergessen, dass Koffein auch in anderen Lebensmitteln wie Cola, Schwarztee, Kakao und Schokolade drinnen ist (*Bilder einblenden/filmen*). Die Menge macht’s eben!“

- **Ton:** keine Hintergrundusik
- **Material:** Bilder A4 Format

Szene Nr. 4

Titel: Sei achtsam: Energydrinks und Alkohol

Aktion:

- Während Schüler*in 3 spricht ein Bild einblenden und während Schüler*in 1 spricht (*seitlich filmen oder von hinten*) Ton einspielen.

Text:

- Schüler*in 3 spricht: „Manche mischen Energydrinks auch mit Alkohol (*Bild einblenden*)“.
- Schüler*in 1 spricht: „Das ist keine gute Idee. Der Zucker und das Koffein im Energydrink können die Wirkung des Alkohols verdecken. Man ist noch viel aufgedrehter und überschätzt sich extrem. Das kann sehr gefährlich werden. Zum Beispiel im Straßenverkehr (*Ton einspielen*).“
- Schüler*in 2 spricht: „Bei Energydrinks gilt also Achtsamkeit (*Bild einblenden*).“
- Schüler*in 1 spricht: „Ja, genau. Es geht um den richtigen Umgang damit. Bei manchen Menschen hat ein maßvoller Konsum keine Auswirkung auf die Gesundheit. Bei anderen können sie bei zu hohem Konsum schaden.“
- **Ton:** evtl. lizenzfreie Musik Autogeräusche
- **Material:** Bilder A4 Format

Szene Nr. 5

Titel: Zusammenfassung

Aktion:

- Schüler*in 2 spricht (*nur die Stimme aufnehmen*) und zeigt mit den Fingern in die Kamera (1., 2., 3.).

Text:

- Schüler*in 2 spricht: „Lasst uns zusammenfassen:
  Energydrinks sind keine Durstlöscher (und zeigt dabei 1. mit einem Finger in die Kamera).

  Sie sollten, wenn überhaupt, auch wegen des hohen Zucker- oder Süßstoffgehalts nur selten und in kleinen Portionsgrößen getrunken werden (und zeigt dabei 2. mit zwei Fingern in die Kamera).

  Energydrinks sind also etwas für den bewussten Genuss – und nicht für das schnelle Löschen von Durst nebenbei (und zeigt dabei 3. mit drei Fingern in die Kamera)."
- **Ton:** keine oder evtl. leise Hintergrundmusik
- **Material:** kein Material

Szene Nr. 6

Titel: Ideale Durstlöscher

Aktion:

- *Schüler*innen sitzen zusammen. Werden von hinten unten gefilmt und mischen während sie sprechen die Wasserkrüge mit Obst, Gemüse, Kräutern, füllen sie in Gläser ein und halten sie nach oben (ähnlich der Anfangsszene)*.

Text:

- Schüler*in 3 spricht: „Ok. Also schau auf deinen Körper."
- Schüler*in 1 spricht: „Genau. Fühlst du dich müde, schwach oder schwindlig, mach eine Erholungspause und hol dir den erfrischenden Kick durch ideale Durstlöscher wie zum Beispiel Wasser. Schmeckt dir das manchmal zu fad, kannst du es auch mit frischen Früchten, Gemüse oder Kräutern aufpeppen (Krüge mit Wasser und saisonal frischem Obst, Gemüse und Kräutern mischen und in Gläser einschenken)."
- **Ton:** keine Hintergrundmusik
- **Material:** 3 Wasserkrüge, Obst, Gemüse, Kräuter, 3 Gläser/Becher

Szene Nr. 7

Titel: Abspann

- Abspann (schwarzer Hintergrund, weiße Schrift)
- ohne Hintergrundmusik

Länge: ca. 3 Minuten
Vertonung: Sprechtext von Schüler*innen, evtl. Hintergrundmusik**Standort:** Schule (Klassenzimmer, Raum oder Outdoor, je nach Wetterlage)

M3 - DREHBUCH 3

Drehbuch 3

Titel: So süß sind Getränke – wirklich?
Format: Stopmotion Video an der Tafel
(Beispiel: https://www.youtube.com/watch?v=m8_khru5TiM)

Mitwirkende:	**Drehdatum**:
Darsteller*innen: Planung, Drehbuch: Projektteam „Bewusst Trinken!“ (SIPCAN, FHJ)	

Basismaterial:
Handy, Kamera, Stativ (unbedingt), Mikrofon (Text kann unabhängig von den Bildern eingesprochen werden), Bilder, Tafel, Kreide, Magnete, Sticker, um den Standort der Kamera zu gewährleisten.

Szene Nr. 1
Titel: Einleitendes zum Thema
Vorspann/Einleitung

Aktion:

- Stopmotion Video an der Tafel.

Text:

- „Heute schaue ich mir mal an, was es mit Zucker auf sich hat und welchen Lebensmitteln Zucker zugesetzt wird. Dazu werfe ich einmal einen Blick auf die österreichische Ernährungspyramide. Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an zugesetzten Zucker findest du ganz oben an der Spitze der Ernährungspyramide.“
  (Foto von der österreichischen Ernährungspyramide auf die Tafel geben – Bereich ganz oben nachträglich mit einem Videoschnittprogramm)

Quelle: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (https://broschuerenservice.sozialministerium.at)

- **Ton: ohne Hintergrundmusik**
- **Material:** vorgezeichnete Bilder

Szene Nr. 2

Titel: Zucker und Auswirkungen auf den Körper

Aktion:

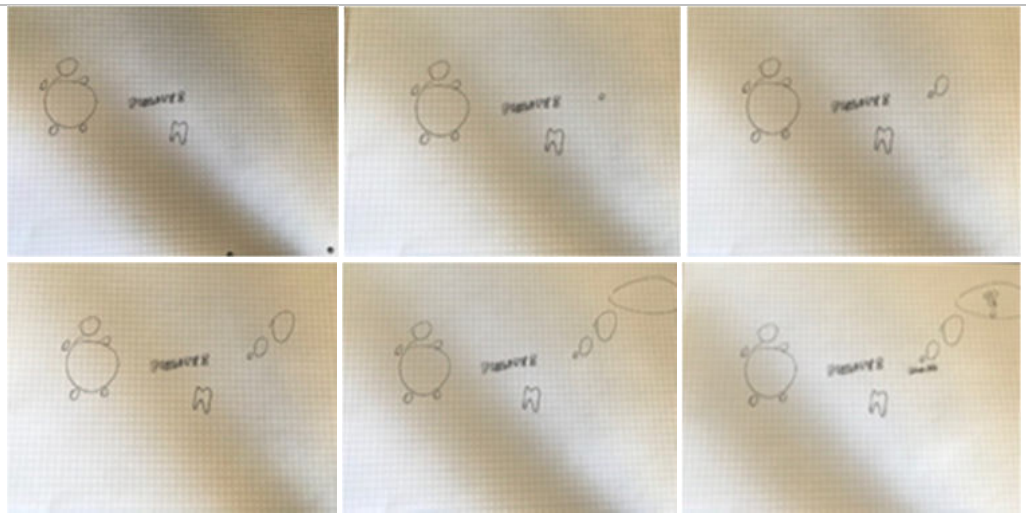
- Stopmotion Video an der Tafel

Text:

- „Wenn wir über einen langen Zeitraum größere Mengen an Zucker konsumieren, kann es unseren Körper negativ beeinflussen. Besonders Zucker aus beispielsweise Getränken wie Limonaden kann zu Übergewicht, schlechten Zähnen und anderen gesundheitlichen Problemen und Krankheiten führen. Außerdem enthalten zuckerreiche Produkte wie Kuchen oder Limonaden sogenannte leere Kalorien. Sie liefern unserem Körper zwar Energie, aber Vitamine oder Mineralstoffe sind nicht oder kaum enthalten. Aber welchen Einfluss hat der Zucker auf unsere Konzentration und auf unsere Leistungsfähigkeit?“

Bilder:

- Übergewicht, Diabetes, Zahn, Gehirn ausschneiden und nach der Reihe auf die Tafel geben. Dann mit Kreisen Bilder von einer Gedankenwolke dazu- und ein Fragezeichen hineingeben (Die untenstehenden Bilder sollen die Tafel veranschaulichen. Die einzelnen Bilder sollen in weiterer Folge in einem Film zusammengeschnitten werden und so die „Bewegung“ in den Film bringen. Auf diesem Prinzip bauen alle Szenen auf! Deshalb sehr wichtig – Stativ).



- Tafel reinigen

- **Ton: ohne Hintergrundmusik**
- **Material:** vorgezeichnete Bilder

Szene Nr. 3

Titel: Blutzuckerkurve und Auswirkung auf Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Aktion:

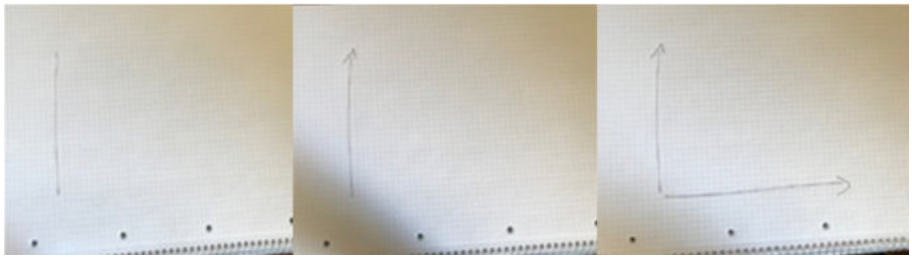
- Stopmotion Video an der Tafel

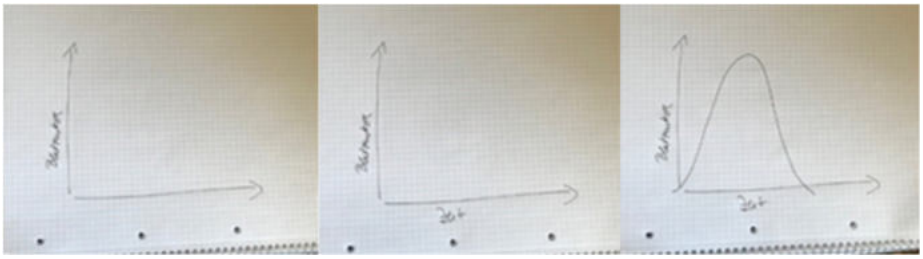
Text:

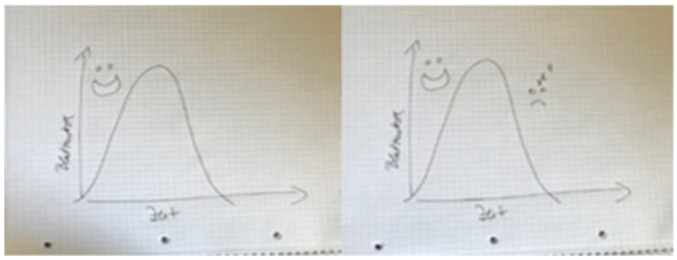
- „Anhand einer Blutzuckerkurve kann gut dargestellt werden, warum der Zucker mit unserem Energielevel und der Konzentrationsfähigkeit zusammenhängt. Der Blutzuckerspiegel ist daran beteiligt, ob wir uns schlapp oder energiegeladen fühlen. Enthält das Lebensmittel, das wir essen oder trinken viel Zucker, zum Beispiel eine Limonade, steigt die Blutzuckerkurve stark an. Danach fällt sie aber entsprechend schnell wieder ab. Die Folge ist, dass wir uns nach einiger Zeit müde und ausgelaugt fühlen. Um diesem Abfall des Blutzuckerspiegels entgegenzuwirken, verlangt der Körper wieder nach Zucker.“

Bilder:

- gezeichnet auf der Tafel







- Tafel reinigen

- **Ton: ohne Hintergrundmusik**
- **Material:** vorgezeichnete Bilder

Szene Nr. 4

Titel: Zuckerempfehlungen

Aktion:

- Stopmotion Video an der Tafel

Text:

- „Vielen industriell hergestellten Produkten wird Zucker zugesetzt. Das wird gemacht um beispielsweise den Geschmack zu verbessern oder die Haltbarkeit zu steigern. Größere Mengen an zugesetztem Zucker sind aus vielen Gründen schlecht für unseren Körper. Deshalb gibt es Empfehlungen von Ernährungsexperten aus Österreich und der ganzen Welt, die tägliche Menge an Zucker zu begrenzen.

  Hierfür wird empfohlen, dass weniger als 10 % der täglich aufgenommenen Energie aus zugesetztem Zucker stammt. Nimmt man jetzt den durchschnittlichen Energieverbrauchfür Jugendliche, so ergibt dies eine Zuckermenge von ungefähr 16 Stück Würfelzucker.

  Ein herkömmliches Erdbeerjoghurt hat zum Beispiel, wenn man einen Becher mit 250 ml isst, knapp 8 Stück Würfelzucker.“

- Tafel reinigen

- **Ton: ohne HintergrundmusikMaterial:** vorgezeichnete Bilder

Szene Nr. 5

Titel: In welchen Lebensmitteln ist Zucker zugesetzt?

Aktion:

- Stopmotion Video an der Tafel

Text:

- Text 1: „Gut, aber jetzt ist es natürlich wichtig zu wissen, in welchen Lebensmitteln zugesetzter Zucker enthalten ist."
- Zeichnung auf der Tafel: Zucker – dann – Pfeil – dann – Lebensmittel (als Wort ausgeschrieben)
- Text 2: „Zugesetzter Zucker ist zum Beispiel in Süßigkeiten, Kuchen, Desserts, Fruchtjoghurt, Fruchtdrinks, Softdrinks, Verdünnungssäften oder Fertiggerichten enthalten. Es gibt auch Lebensmittel, die von Natur aus sehr süß sind und auf die man deshalb ebenfalls achten sollte. Hierzu zählen 100%ige Fruchtsäfte oder auch Honig. Honig enthält zwar im Vergleich zu Haushaltszucker verhältnismäßig viele Vitamine und Mineralstoffe, dennoch sollte man ihn nur in Maßen essen. 100%ige Fruchtsäfte können, wenn sie im Verhältnis 1:3 gemischt sind, als ideale Durstlöscher eine gute Abwechslung im Trinkalltag darstellen."
- Tafel reinigen
- **Ton: ohne Hintergrundmusik**
- **Material:** vorgezeichnete Bilder

Szene Nr. 6

Titel: Zuckergehalt in Getränken

Aktion:

- Stopmotion Video an der Tafel

Text:

- Text: „Das ist ja interessant, dass auch in Getränken Zucker sein kann. Deshalb schmecken viele Säfte auch so süß. Schauen wir uns einmal an, wie viel Stück Würfelzucker in unterschiedlichen Getränken drinnen ist:"
- Zeichnung: Pro „Unterszene" ein Getränk fokussieren.
- Beispiel Orangenlimonade, Eistee

- Text: „Wenn ich jetzt zum Beispiel ein Glas Orangenlimonade trinke, dann trinke ich automatisch sieben Stück Würfelzucker, also ca. 26 g Zucker. Und das ist nur die Hälfte von einer kleinen 0,5 Liter Flasche, da in ein herkömmliches Glas ein Viertel Liter hineingeht. Wenn man also die ganze Flasche trinkt, erreicht man schon beinahe das Maximum der täglichen Zuckerzufuhr. Für Schokolade oder andere Süßigkeiten ist dann fast kein Platz mehr!“

- Beispiel weitere Getränke (werden vom Projektteam vorbereitet)

- Abschlusstext: „Es gibt einen ganz einfachen Trick, um sich langsam an einen immer weniger süßen Geschmack zu gewöhnen: verdünne einfach das Getränk im Laufe der Zeit schrittweise mit immer mehr Wasser.“

- Tafel reinigen

- **Ton: ohne Hintergrundmusik**
- **Material:** vorgezeichnete Bilder

Szene Nr. 7
Titel: Der ideale Durstlöscher

Aktion:

- Stopmotion Video an der Tafel

Text:

- „Wenn ich ehrlich bin, vergesse ich häufig sogar darauf, dass ich etwas Süßes getrunken habe und somit schon Zucker konsumiert habe. Der bewusste Genuss bleibt da voll auf der Strecke. Um den Durst zu löschen, bleibe ich daher am besten bei Leistungswasser. Das kann ich dann mit Kräutern oder Früchten aufpeppen.“

- Bild: Bei der Zeichnung bzw. bei den Lebensmitteln, die in das Wasser gegeben werden, die Namen dazuschreiben (zum Beispiel Zitrone, Minze, Erdbeere,…).

- **Ton: ohne Hintergrundmusik**
- **Material:** vorgezeichnete Bilder

Szene Nr. 7
Titel: Abspann

- Abspann (schwarzer Hintergrund, weiße Schrift)
- Tonlos

Länge: ca. 3-5 Minuten
Vertonung: Sprechtext von Schüler*innen **Standort:** Schule (Klassenzimmer, Raum)

M3 - DREHBUCH 4

Drehbuch 4

Titel: Du hast es in der Hand – die kluge Wahl am Getränkeautomat!
Format: Erklärvideo

Mitwirkende:	**Drehdatum**:
Darsteller*innen: Planung, Drehbuch: Projektteam „Bewusst Trinken!“ (SIPCAN, FHJ)	

Basismaterial:
Kamera/Mobiltelefon, evtl. Stativ, Mikrofon, Kleingeld, Klebeband, Tisch, 2 Sessel, Notizblock, Kulis

Szene Nr. 1
Titel: Einleitendes zum Thema
Vorspann/Einleitung

Aktion:

- Die Schüler*innen hatten gerade Sportunterricht und 2 befinden sich nun auf dem Weg zum Getränkeautomaten. *Sie werden von hinten gefilmt, während sie sich unterhalten.*

Text:

- Schüler*in 1 spricht: „Super, dass wir uns heute so schnell nach dem Sportunterricht umgezogen haben. Komm‘ lass uns beim Automaten was zum Trinken holen, ich bin nämlich voll durstig.“

- Schüler*in 2 spricht: „Ja, das ist eine gute Idee. Beeilen wir uns, denn in der Pause ist dann wieder so viel los.“

- **Ton:** Evtl. lizenzfreie Hintergrundmusik
- **Material:** kein Material

Szene Nr. 2
Titel: Getränkeauswahl

Aktion:

- Die 2 Schüler*innen stehen vor dem Getränkeautomaten und überlegen, was sie nehmen sollen. *Dabei werden sie von hinten gefilmt*.

Text:

- Schüler*in 1 spricht: „Ich hab Lust auf einen gespritzten Apfelsaft. Der ist sicher erfrischend nach dem Sport… Was nimmst du? (Sollte dieser nicht im Automaten vorkommen, dann bitte Text auf ein anderes, passendes Getränk adaptieren)“

- Schüler*in 2 spricht: „Hmm (überlegt und greift sich dabei am Kopf). Eigentlich hätte ich ja gerne eine Limonade… Aber die gibt’s hier nicht (Gibt es doch Limonaden im Automaten, dann den letzten Satz einfach weglassen).“

- Schüler*in 1 spricht: „Echt? Eine Limo ist wegen des Zuckergehalts nach dem Sport sicher nicht so ideal.“

- Schüler*in 2 spricht: „Ja, da hast du wahrscheinlich Recht. Aber wie schaut es eigentlich mit unseren Getränken hier aus? (zeigt auf die Getränkeauswahl am Automaten) Lass uns mal nachforschen, wie viel Zucker da drinnen ist. Das steht meistens auf der Rückseite des Etiketts.“

- Schüler 1 spricht: „Ja, das ist eine gute Idee. Los geht’s.“

- **Ton:** keine Hintergrundmusik
- **Material:** kein Material

Szene Nr. 3

Titel: Nährwertangabe

Aktion:

- Schüler*in 1 drückt auf Apfelsaft gespritzt (oder, wenn nicht vorhanden, dann auf ein anderes Getränk). Nimmt ihn aus dem Automaten, öffnet die Flasche, trinkt ein paar Schlucke, schließt die Flasche wieder und schaut dann auf das Etikett (Zutatenliste). *Wird dabei von hinten gefilmt*.

Text:

- Schüler*in 1 spricht: „So, der erste Durst ist gelöscht… Schau mal, da steht … g Zucker in 100 ml Getränk (*Etikett filmen*). Unsere Flasche beinhaltet aber 500 ml, also müssen wir den Zuckergehalt mit 5 multiplizieren.

- **Ton:** keine Hintergrundmusik
- **Material:** Kleingeld für Automaten, Klebeband zum Abkleben der Firmenlogos

Szene Nr. 4
Titel: Zuckergehalt

Aktion:

- Schüler*innen (sitzend am Boden oder beim Tisch) berechnen auf einem Zettel den Zuckergehalt. *Von oben filmen*.

Text:

- Schüler*in 2 spricht: „So jetzt haben wir's. In 500 ml sind dann also … g Zucker
- Schüler*in 1: „Wieviel Würfelzuckerstücke sind das eigentlich?"
- Schüler 2: „Da müssen wir die … g Zucker durch 3,88 dividieren – so viel wiegt nämlich ein Würfelzuckerstück, das habe ich einmal recherchiert."
- Schüler*in 1: „Gut, das sind dann in unserem Fall … Würfelzuckerstücke""
- **Ton:** keine Hintergrundmusik
- **Material:** Tisch, 2 Sessel, Notizblock, Kulis

Szene Nr. 5
Titel: Gespritzter Fruchtsaft

Aktion:

- Schüler*innen sitzen noch am Boden oder Tisch. *Sie werden von oben gefilmt, während sie sprechen und rechnen*.

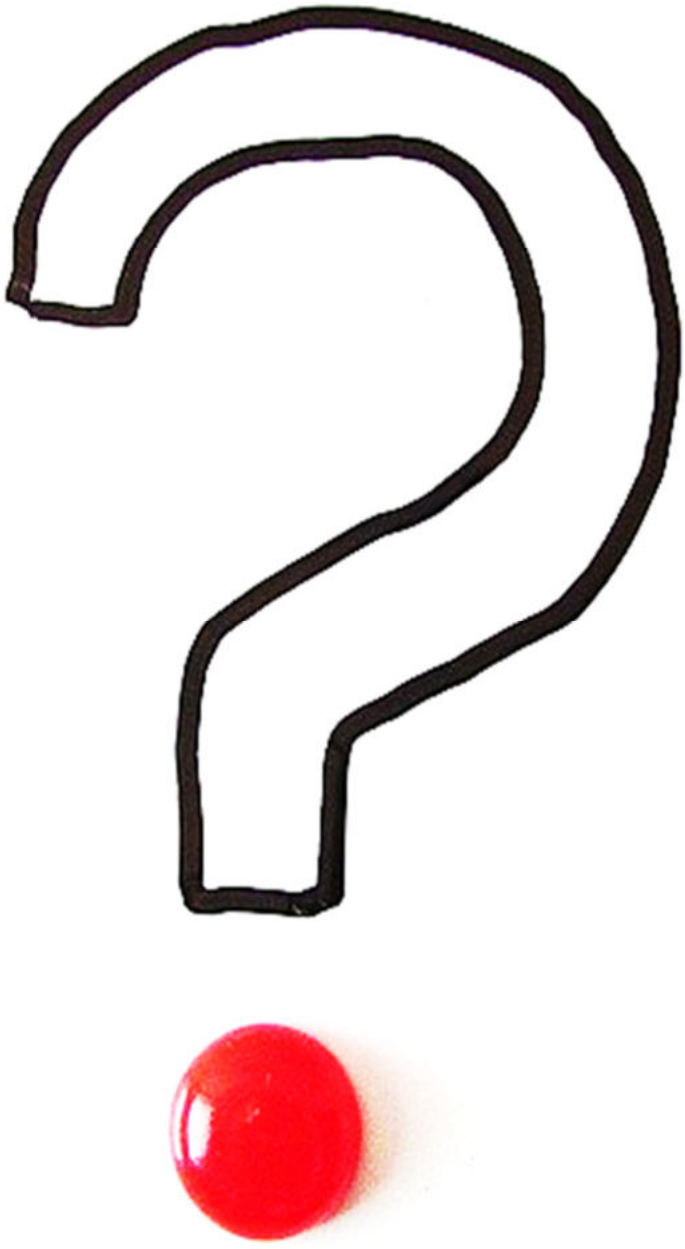
Text:

- Schüler*in 2 spricht: „Und wieviel Zucker ist dann eigentlich in einer Limonade drin?"
- Schüler*in 1 spricht: „Das ist ganz einfach. Wir recherchieren das im Internet (oder, wenn eine Limonade im Automaten vorkommt, dann bitte diese verwenden)

  In 100 ml Limonade sind … g Zucker. Das wiederum mit 5 multipliziert ergibt … g Zucker in 500 ml. Das sind umgerechnet … Würfelzuckerstücke (stapelt sie nebenbei auf)."
- Schüler*in 2 spricht: „Es ist auf jeden Fall sinnvoller, wenn man durstig ist, zu Wasser oder einem gespritzten Fruchtsaft zu greifen. Mit Wasser verdünnt wird 100%iger Fruchtsaft nämlich zum erfrischenden Energiekick."
- Schüler*in 1 spricht: „Und eben zu einem idealen Durstlöscher nach dem Sportunterricht!
- **Ton:** evtl. lizenzfreie Hintergrundmusik
- **Material:** Tisch, 2 Sessel, Notizblock, Kulis

Szene Nr. 6 **Titel: Abspann**
• Abspann (schwarzer Hintergrund, weiße Schrift) • Ton: ohne Hintergrundmusik
Länge: ca. 3 Minuten **Vertonung:** Sprechtext von Schüler*innen, eventuell Hintergrundmusik **Standort:** Schule (Getränkeautomat)

M3: Fotos für Dreh 1: Das steckt in Energydrinks!



KOFFEIN

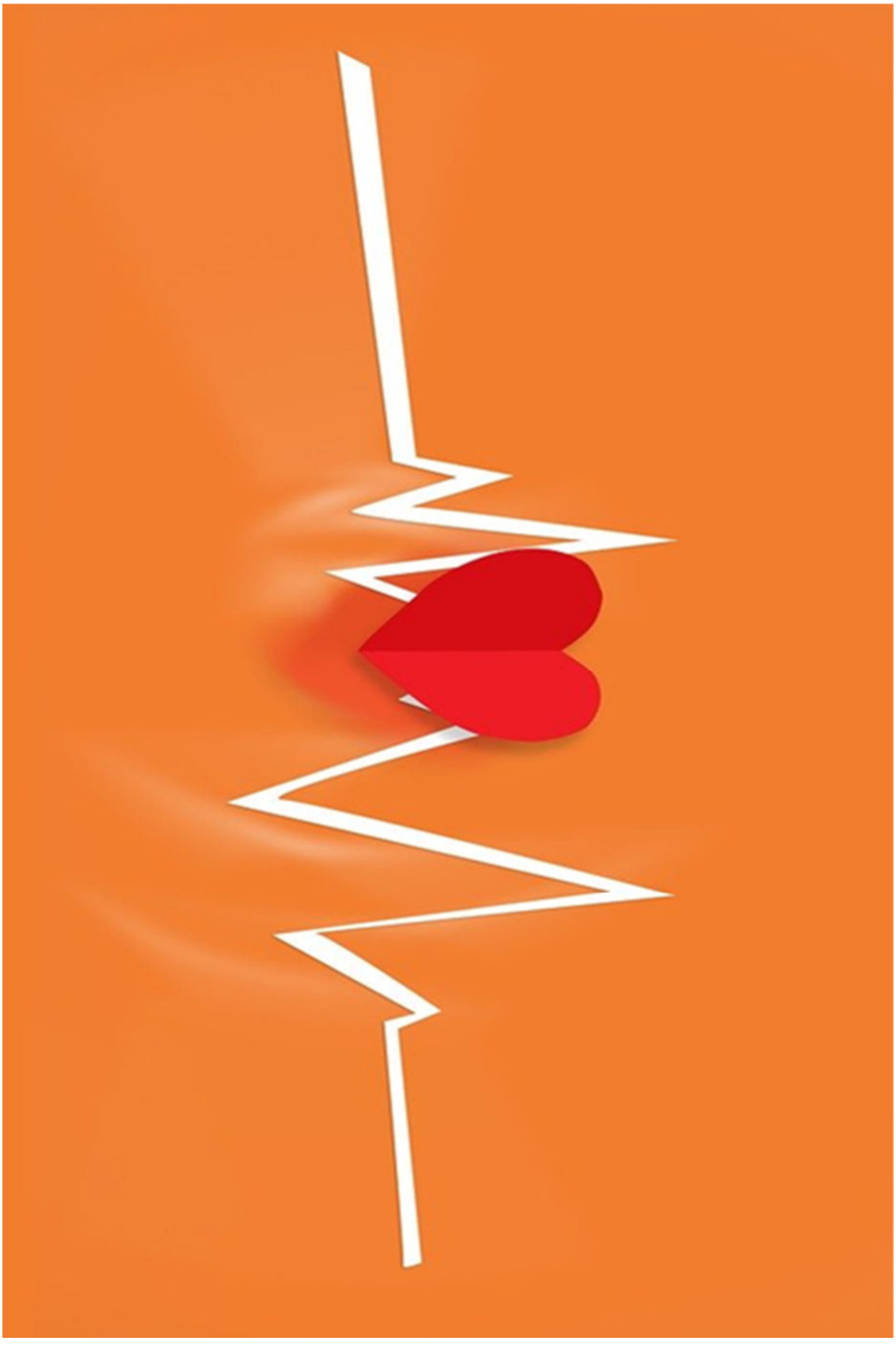
Und sehr süß sind Energydrinks auch, oder?

Werden Energydrinks nicht auch oft mit B-Vitaminen aufgepeppt?

Und Taurin, was ist das denn wieder?

M3: Fotos für Dreh 2: Energydrinks schlau konsumiert!

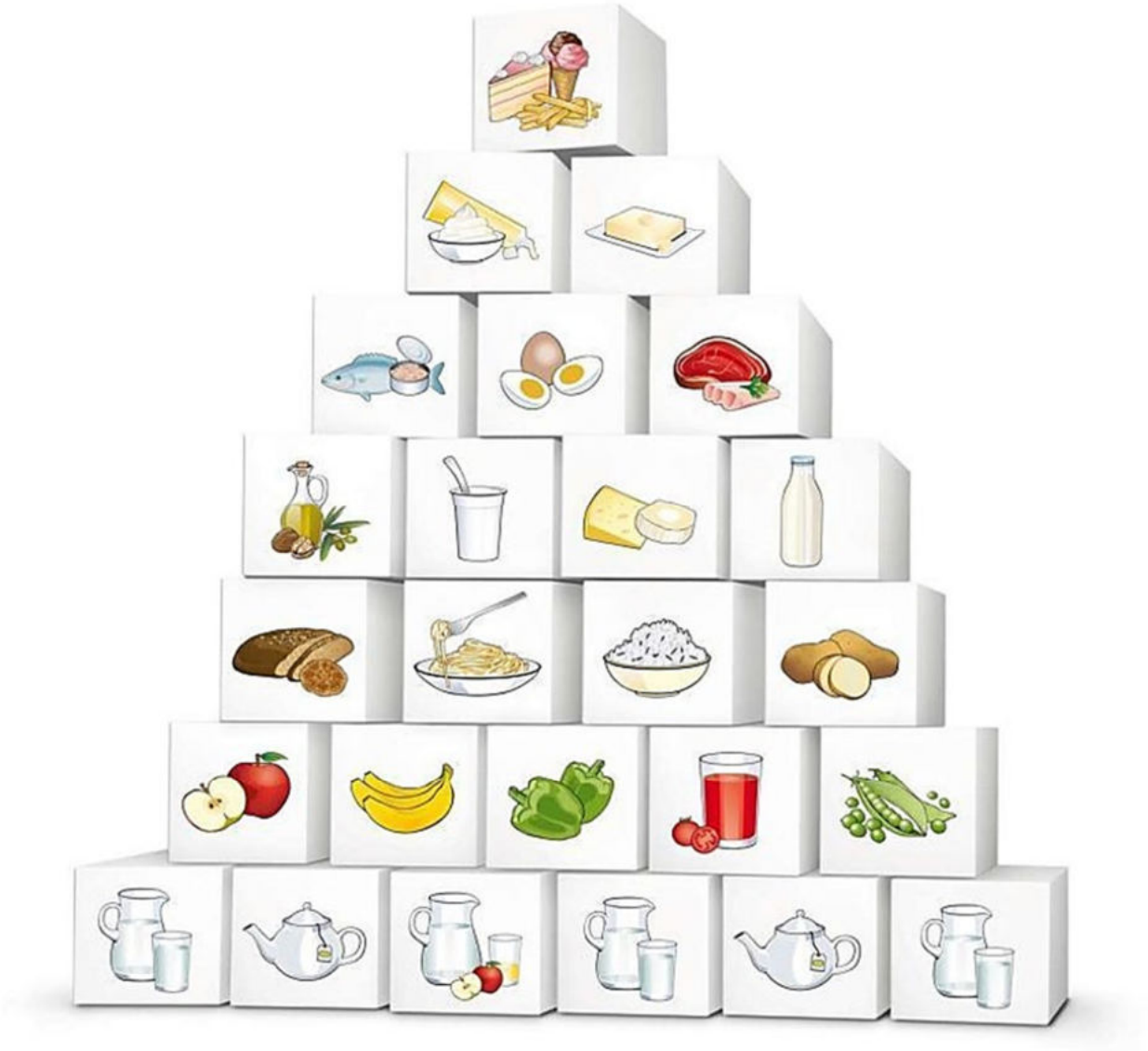
COMMUNITY



F4 E1 A1 R1

ACHTSAMKEIT

M3: Fotos für Dreh 3: So süß sind Getränke – wirklich?



Quelle: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (https://broschuerenservice.sozialministerium.at)

M5: AB 1: Trinkprotokoll (2 Seiten)

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Trage in dieses Trinkprotokoll **von Montag, den _____bis Freitag, den _____** alle Getränke ein, die du über den Tag verteilt getrunken hast und gib direkt darunter an wie viel (Menge in ml oder l) es war.

BEISPIEL: Du hast 1 Glas Wasser (250 ml) und 1 Flasche Apfelsaft gespritzt (500 ml) am Vormittag getrunken.
Wenn möglich schreibe auch die Marke dazu.

Am Vormittag	**Was?**	**Wasser; Apfelsaft gespritzt (Rauch®)**				
	Wie viel?	**250 ml; 500 ml**				

Nimm das Trinkprotokoll bitte immer in die Schule mit. Am besten du trägst das Getränk und die Menge gleich nach dem Trinken in das Trinkprotokoll ein, somit vergisst du nicht darauf. Deine Lehrerinnen und Lehrer unterstützen und erinnern dich daran.

Zu den Flüssigkeiten zählen:

- Wasser und Mineralwasser (auch mit Geschmack)
- Tee, Kaffee und koffeinhaltige Getränke, Energydrinks
- Fruchtsäfte (auch verdünnte) und Sirup
- Limonaden (Fanta®, Cola, …)
- Smoothies
- Milch, Kakao und Milchshakes, Buttermilch, Joghurtdrinks und Latella®

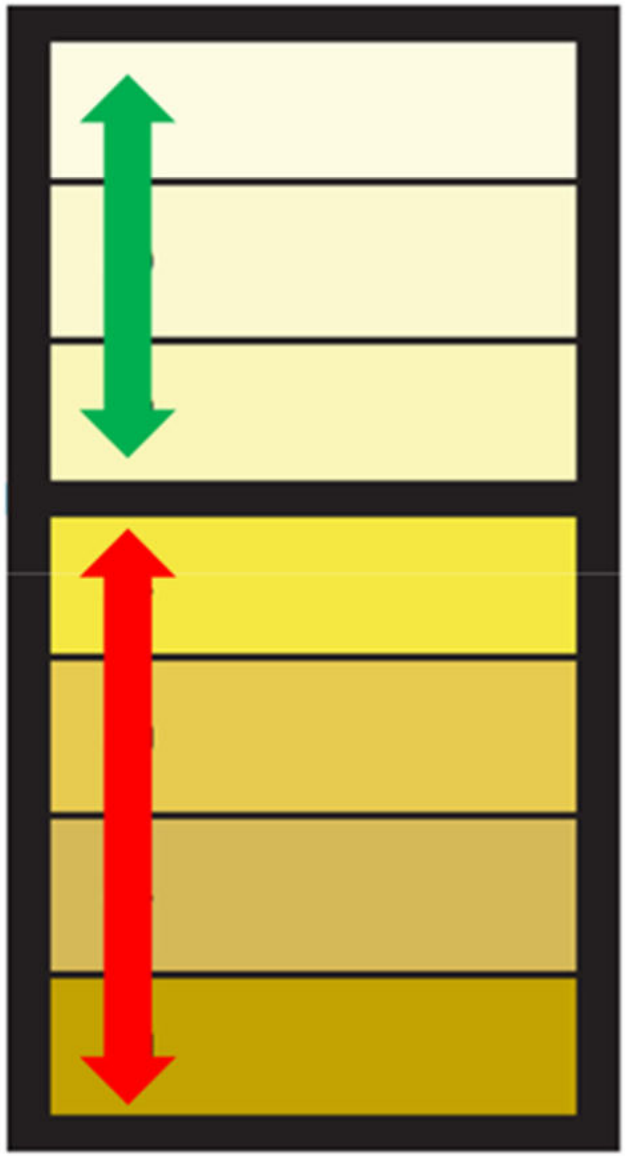
Mein Trinkprotokoll - Wie viel trinke ich?

Mein Name: _____

Trage in dieses Trinkprotokoll alle Getränke ein, die du über den Tag verteilt getrunken hast und gib an wie viel (Menge in ml oder Portion z.B. 1 Glas)

		Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**
Datum						
Zum Frühstück	Was?					
	Wie viel?					
Am Vormittag	Was?					
	Wie viel?					
Zum Mittagessen	Was?					
	Wie viel?					
Am Nachmittag	Was?					
	Wie viel?					
Zum Abendessen	Was?					
	Wie viel?					
Am Abend	Was?					
	Wie viel?					

M5: Trinkcheck



Ideal ☺

Du trinkst ausreichend!

- Achte trotzdem weiter darauf genug zu trinken
- Wasser und ungesüßter Tee sind zum Beispiel ideale Durstlöscher für dich

Du trinkst zu wenig 😐

- Achte darauf, dass du ausreichend trinkst, sonst wirst du müde und unkonzentriert
- Trink mehr ideale Durstlöscher wie Wasser oder ungesüßten Tee

M5 Aktivität: Mein Trinktagebuch

M5: Aktivität: Mein Trinktagebuch **Mein Name: _____**

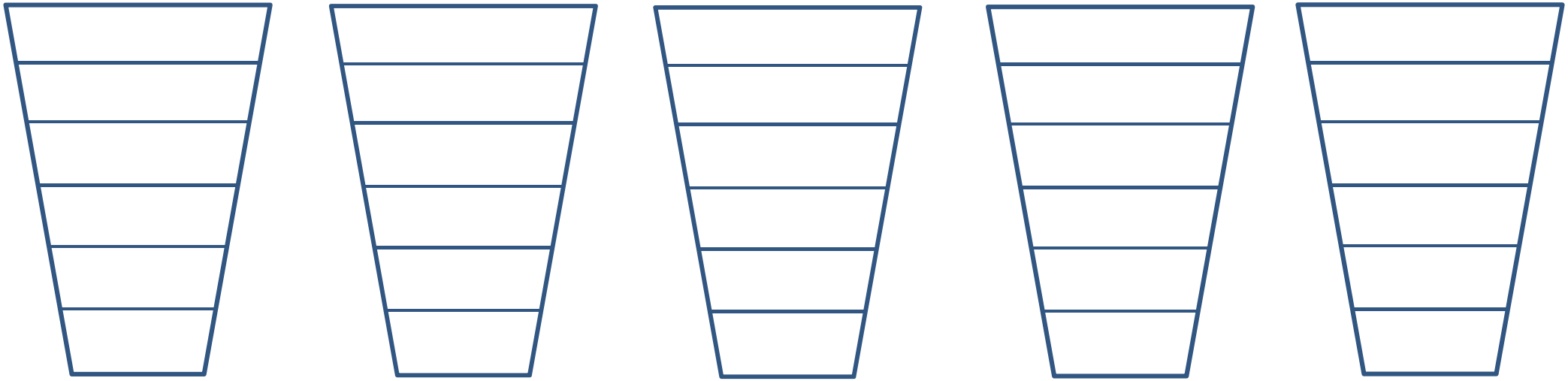
Anleitung: Bitte male für jedes Glas, das du trinkst, ein Feld (bunt) aus. Nimm 5 aufeinander folgende Tage.

Als Flüssigkeit gelten: Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees

1 Kästchen = 1 Glas mit ca. 250 ml (1/4 Liter)

Empfehlung: 1,5 Liter pro Tag = 6 Felder

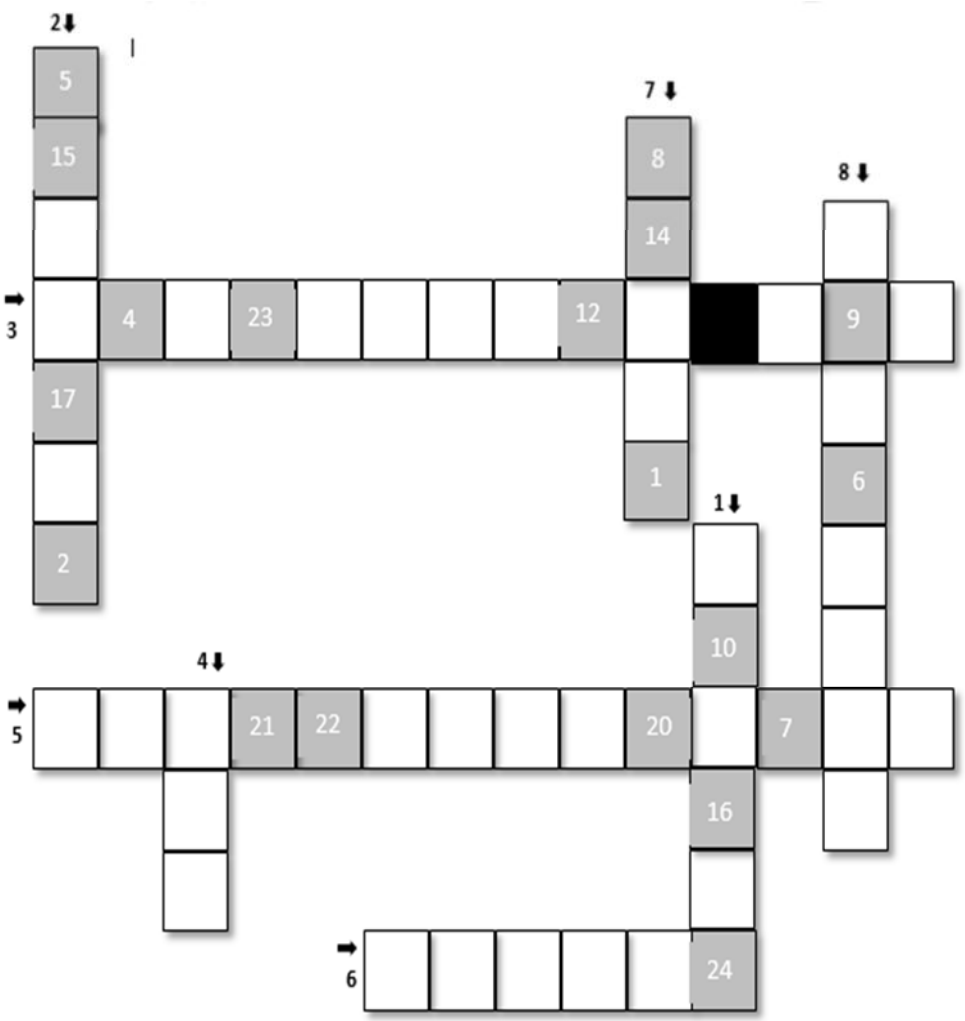
Tag 1	**Tag 2**	**Tag 3**	**Tag 4**	**Tag 5**
Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:



Ich habe _____ Gläser von 6 empfohlenen heute erreicht.	Ich habe _____ Gläser von 6 empfohlenen heute erreicht.	Ich habe _____ Gläser von 6 empfohlenen heute erreicht.	Ich habe _____ Gläser von 6 empfohlenen heute erreicht.	Ich habe _____ Gläser von 6 empfohlenen heute erreicht.

M5: Kreuzworträtsel

Achtung: Umlaute wie „ä“ werden als „ä“ und ß als ß geschrieben



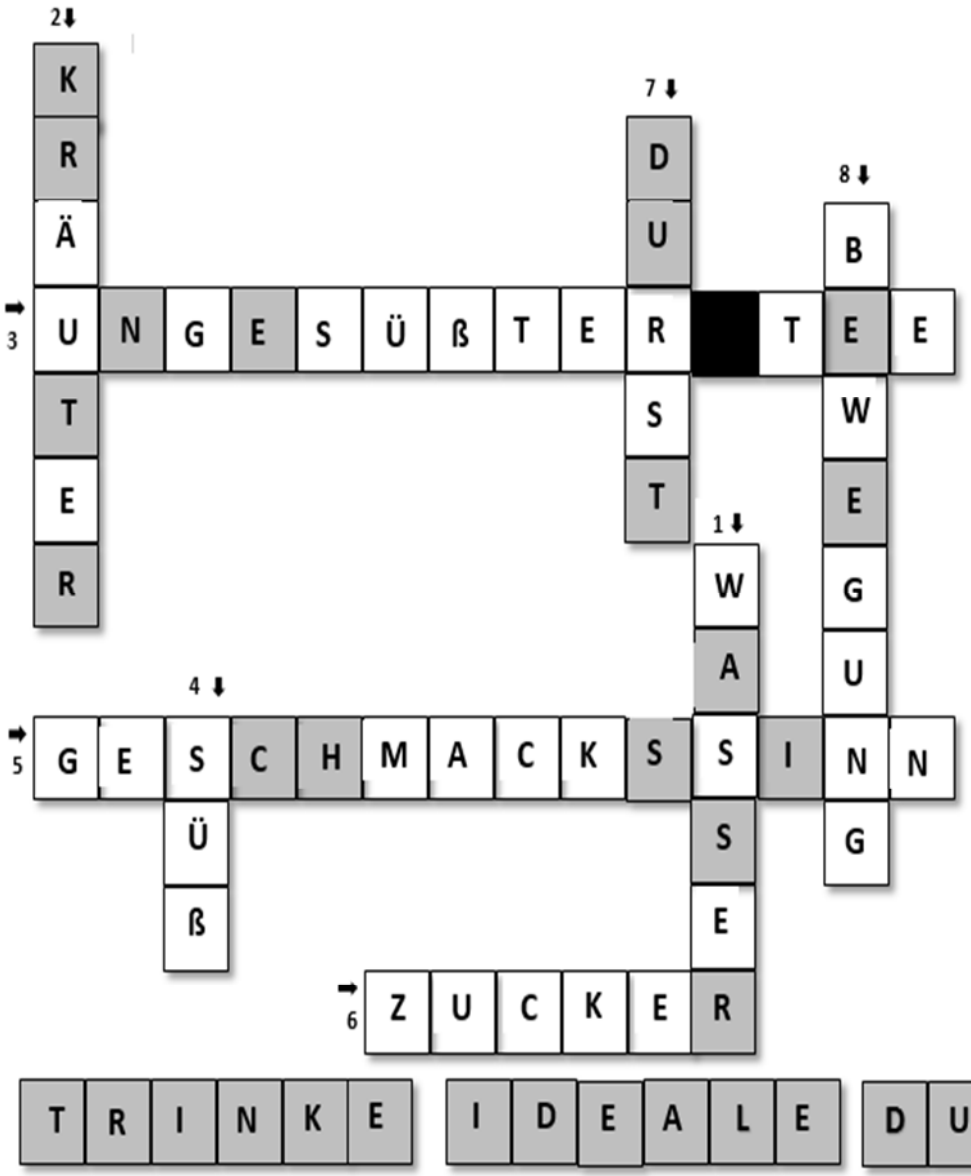
1. Was solltest du hauptsächlich trinken?
2. Womit kann man Wasser geschmacklich aufpeppen?
3. Ein ideales, warmes Getränk?
4. Welche Geschmacksrichtung solltest du in Getränken möglichst wenig schmecken?
5. Welcher Sinn ist vor allem beim Trinken beteiligt?
6. Was schadet deinen Zähnen in süßen Getränken?
7. Wie spürst du, dass du zu wenig trinkst?
8. Was ist neben bewusst Essen und Trinken noch wichtig für dein Wohlbefinden?

1	2	I	4	5	6

7	8	9	10	L	12

D	14	15	16	17	L	Ö	20	21	22	23	24	!

M5: Lösung Kreuzworträtsel



1. Was solltest du hauptsächlich trinken?
2. Womit kann man Wasser geschmacklich aufpeppen?
3. Ein ideales, warmes Getränk?
4. Welche Geschmacksrichtung solltest du in Getränken möglichst wenig schmecken?
5. Welcher Sinn ist vor allem beim Trinken beteiligt?
6. Was schadet deinen Zähnen in süßen Getränken?
7. Wie spürst du, dass du zu wenig trinkst?
8. Was ist neben bewusst Essen und Trinken noch wichtig für dein Wohlbefinden?

TRINKE IDEALE DURSTLÖSCHER!

M6: Auszeichnung für das Getränkeangebot – Anleitung zur Überprüfung der Getränke beim Schulbuffet für Schülerinnen und Schüler

Du bist von deinem*deiner Lehrer*in bereits über die Vorgangsweise informiert worden. Gehe nun Schritt für Schritt mit deinem*deiner Mitschüler*nach dieser Anleitung vor. Wenn du Hilfe brauchst, wende dich an deinen*deine Lehrer*in.

1. **Nimm das Arbeitsblatt 1** und beschrifte es mit deinem Namen.
2. **Dokumentiere das Getränkeangebot beim Schulbuffet in der Tabelle.**

   - Gehe dafür mit deinem*deiner Mitschüler*in zum Schulbuffet.
   - Trage alle Getränke, die du beim Schulbuffet kaufen kannst, so genau wie möglich, in die Tabelle ein (Arbeitsblatt 1, Spalte 1 und 2).
   - Fotografiere, wenn möglich, das Getränkeetikett (inkl. Nährwerttabelle und Zutatenliste) mit deinem Handy.
   - Gehe mit deinem*deiner Mitschüler*in zurück in deine Klasse.
   - Überprüfe noch einmal anhand der Fotos, ob du alle Getränke in die Tabelle eingetragen hast.
   - Tausche mit deinem*deiner Mitschüler*in das Arbeitsblatt und überprüfe seine*ihre Tabelle auf Vollständigkeit.
   - Nimm wieder dein ausgefülltes Arbeitsblatt zu dir.

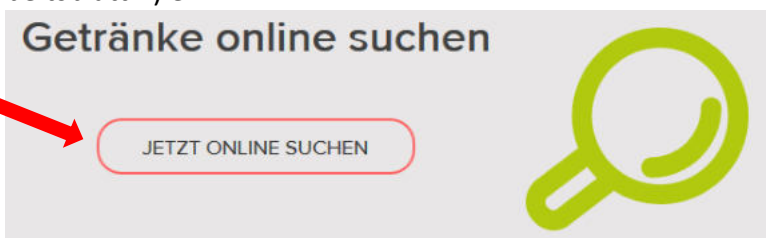
3. **Überprüfe anhand der SIPCAN-Getränkeliste, welche Getränke die SIPCAN-Kriterien erfüllen.**

   Die Orientierungskriterien* der **SIPCAN-Getränkeliste** lauten:

   - **Zuckergehalt von max. 6,7 g/100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker)**
   - **keine Süßstoffe**

   - Verwende für die Überprüfung wieder dein Handy.
   - Rufe die Getränkeliste auf der SIPCAN-Website auf: www.sipcan.at/getraenkeliste
   - Gib unter der Suchfunktion nacheinander die Namen jedes Getränks aus deiner Tabelle (vom Arbeitsblatt 1) ein:

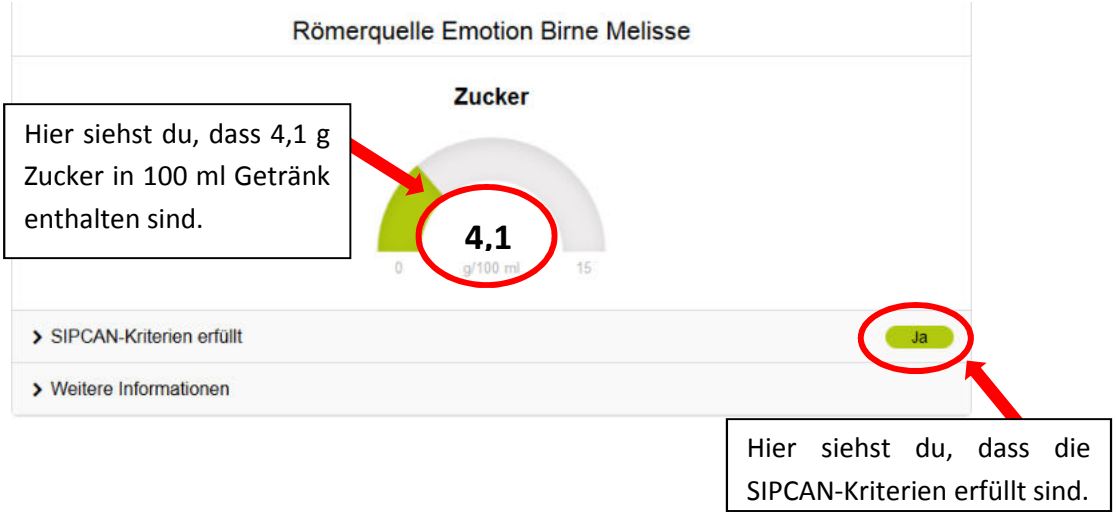
Hier gibst du Getränk für Getränk ein.



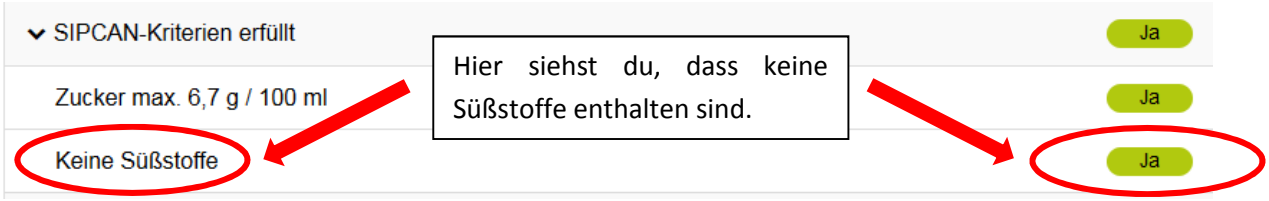
   - Trage nun die Gramm Zucker pro 100 ml Getränk und die Information, ob die SIPCAN-Kriterien für dieses

erfüllt sind, in die dafür vorgesehenen Spalten der Tabelle ein (Arbeitsblatt 1, Spalte 3 und 5)

Ein Beispiel:



- Überprüfe nun, ob Süßstoffe in deinem Getränk enthalten sind.
  Gehe dazu auf das Zeichen „>“ links neben „SIPCAN-Kriterien erfüllt“. Es öffnet sich folgendes Fenster:



- Trage in der vorgesehenen Spalte der Tabelle (Arbeitsblatt 1, Spalte 4) ein, ob Süßstoffe in deinem Getränk enthalten sind.
- Wiederhole diese Schritte für jedes Getränk, das in deiner Tabelle steht.

Für dieses Beispiel ist die Tabelle (Arbeitsblatt 1) dann folgend ausgefüllt:

Name des Getränks	**Genaue Beschreibung**	**Gramm Zucker in 100 ml**	**Süßstoffe JA/Nein**	**SIPCAN-Kriterien erfüllt JA/NEIN**
z.B. Römerquelle Emotion®	**Birne Melisse**	**4,1 g**	**NEIN**	**JA**

Wenn du ein Getränk nicht in der SIPCAN-Liste findest, dann recherchiere die benötigten

Informationen im Internet. Gib dazu den vollständigen Namen des Getränks UND Nährwerte in einer Suchmaschine (z.B. Google) ein.

4. Kontrolle des Gesamtangebots

Wenn du die Analyse zu allen Getränken eingetragen hast, fehlt nur mehr die Überprüfung, ob das Getränkeangebot am Schulbuffet wirklich optimal ist.

Es gibt hierzu folgende Kriterien:

1. Mindestens 80 % aller angebotenen Getränke entsprechen den SIPCAN-Kriterien.
2. Mineralwasser UND gespritzte Fruchtsäfte sind Bestandteile des Angebots.

So wird es berechnet: Verwende bitte dazu das **Arbeitsblatt 2**:

- Zähle die gesamte Anzahl der Getränke in deiner Tabelle (vom Arbeitsblatt 1, ohne dem vorgeschriebenen Beispiel) und trage die Zahl am Arbeitsblatt 2 unter Punkt 1) ein (zählst du z.B. 10 Getränke, dann trägst du die Zahl 10 ein).
- Zähle dann die Anzahl der Getränke, die den SIPCAN-Kriterien entsprechen (vom Arbeitsblatt 1), und trage sie am Arbeitsblatt 2 unter Punkt 2) ein.
- Nun erfolgt die Berechnung der Getränke, die den SIPCAN-Kriterien entsprechen in Prozent (angenommen es gibt 10 Getränke beim Schulbuffet und 8 entsprechen den SIPCAN-Kriterien, dann sind diese 8 Getränke 80 %). Trage die Prozent in das Kästchen ein.
- Überprüfe nun durch Ankreuzen von Ja oder Nein, ob mindestens 80 % der Getränke den SIPCAN-Kriterien entsprechen und, ob Mineralwasser und gespritzte Fruchtsäfte im Angebot vorkommen.
- Entscheide zum Schluss, ob das Angebot bereits optimal ist oder nicht und kreuze den richtigen Kreis an.

5. Auszeichnung oder Verbesserung des Getränkeangebots

- Entspricht das Getränkeangebot bereits den Kriterien, dann wird dein*e Lehrer*in deine Aufzeichnungen an Sipcan übermitteln. Nach der Überprüfung erhält das Schulbuffet/der Getränkeautomat dann eine offizielle Auszeichnung. Auch der Betreiber wird informiert und gebeten das Angebot nicht zu verändern.

- Entspricht das Getränkeangebot NICHT den Kriterien, wird dein*e Lehrer*in Kontakt zur Direktion der Schule aufnehmen und besprechen, wie das Angebot verbessert werden kann.

Viel Spaß beim Recherchieren!

M6: Auszeichnung für das Getränkeangebot - Anleitung zur Überprüfung der Getränke am Getränkeautomaten für Schülerinnen und Schüler

Wenn du nach dem Schulbuffet auch das Getränkeangebot am Automaten überprüfst oder es an deiner Schule kein Buffet und nur einen Automaten gibt, dann nimm dafür bitte **Arbeitsblatt 3 und 4** zur Hand.

Damit du den Getränkeautomaten analysieren kannst, lies dir bitte in jedem Fall auch die Anleitung für die Analyse des Angebots am Schulbuffet durch. Denn die Analyse des Automaten baut auf der Umsetzung der Analyse des Schulbuffets auf.
Die Analyse des Automaten läuft prinzipiell in der gleichen Weise ab, wie die Analyse des Getränkeangebots am Schulbuffet. Im Gegensatz zum Schulbuffet wird aber beim Automaten auch die Anzahl der einzelnen Getränke mit einbezogen. Wenn z.B. der Eistee Pfirsich 3x vorkommt, dann wird er auch 3x gezählt und somit 3x in die Tabelle eingetragen (in der Spalte 5 Anzahl). Wenn du dies berücksichtigst, wird die Analyse gut gelingen.

Automat mit Verkaufsreihen

Automat mit Tasten

Für den Eistee Pfirsich ist die Tabelle (Arbeitsblatt 3) dann folgend ausgefüllt:

Name des Getränks	Genaue Beschreibung	Gramm Zucker in 100ml	Süßstoffe JA/Nein	Anzahl	SIPCAN -Kriterien erfüllt JA/NEIN
z.B. Rauch® Eistee	Pfirsich	6,7 g	NEIN	3	JA

M6: AB 1 – Bewerte die Getränke beim Schulbuffet:

Name des Getränks	Genaue Beschreibung	Gramm Zucker in 100 ml	Süßstoffe JA/Nein	SIPCAN-Kriterien erfüllt JA/NEIN

M6: AB 2 – Finde heraus, ob das Getränkeangebot beim Schulbuffet an deiner Schule optimal ist

1. **Entnimm** die **Anzahl der Getränke** aus deiner Tabelle (vom Arbeitsblatt 1) und trage sie in die leere Spalte ein:

1) Anzahl der Getränke gesamt	
2) Anzahl der Getränke, die den SIPCAN-Kriterien entsprechen	

2. **Berechne nun in Prozent, wie viele Getränke den SIPCAN-Kriterien entsprechen:** Ausgangspunkt deiner Berechnung sind alle gezählten Getränke (= 100 %).

Ein Beispiel: Du zählst insgesamt 10 Getränke. Dies sind deine 100 %. Davon entsprechen 8 Getränke den SIPCAN-Kriterien. 8 von 10 Getränken entspricht 80% (z.B. 100/10x8). Das ist eine einfache Schlussrechnung, die du sicher bereits aus dem Mathematikunterricht kennst.

Anzahl deiner gezählten Getränke, die den SIPCAN-Kriterien entsprechen, in Prozent:

%

3. **Überprüfe folgende Punkte und kreuze JA oder NEIN an:**

1)	Entsprechen mindestens **80 % der Getränke den SIPCAN-Kriterien?**	**JA**	**NEIN**
2)	Sind auch **Mineralwasser UND gespritzte Fruchtsäfte** vorhanden? (dazu schau in der Tabelle vom Arbeitsblatt 1 nach)	**JA**	**NEIN**

4. **Entscheide nun und kreuze den richtigen Kreis an:**

2x JA = **optimal**

0x oder 1x JA = **NICHT optimal**

M6: AB 3 – Bewerte die Getränke am Getränkeautomaten

Trage bitte diesmal auch ein, wie oft jedes einzelne Getränk angeboten wird (Spalte 5 Anzahl).

Name des Getränks	**Genaue Beschreibung**	**Gramm Zucker in 100 ml**	**Süßstoffe JA/Nein**	**Anzahl**	**SIPCAN -Kriterien erfüllt JA/NEIN**

M6: AB 4 – Finde heraus, ob das Getränkeangebot am Getränkeautomaten an deiner Schule optimal ist

1. **Bilde** die **Summe der Anzahl aller Getränke** (aus Spalte 5 deiner Tabelle vom Arbeitsblatt 3) und trage diese in die leere Spalte bei Punkt 1) ein.
2. **Bilde** die **Summe der Anzahl aller Getränke, die den SIPCAN-Kriterien entsprechen**. Dazu bilde nur die Summe der Anzahl der Getränke, bei denen ein JA steht (in Spalte 6). Die Anzahl zur Summenbildung nimmst du wieder aus Spalte 5. Trage die Zahl bei Punkt 2) ein.

3. Berechne nun in Prozent, wie viele Getränke den SIPCAN-Kriterien entsprechen:

1) Summe der Anzahl aller Getränke gesamt	
2) Anzahl der Getränke, die den SIPCAN-Kriterien entsprechen (Achte dabei auf die Anzahl der Getränke!)	

Ausgangspunkt deiner Berechnung ist die Summe der Anzahl aller Getränke (= 100 %).

Ein Beispiel: Du zählst insgesamt 45 Getränke. Dies sind deine 100 %. Davon entsprechen 25 Getränke den SIPCAN-Kriterien. 25 von 45 entspricht 55,6 %. Das ist eine einfache Schlussrechnung, die du sicher bereits aus dem Mathematikunterricht kennst.

Anzahl deiner gezählten Getränke, die den SIPCAN-Kriterien entsprechen, in Prozent:

%

4. Überprüfe folgende Punkte und kreuze JA oder NEIN an:

1)	Entsprechen mindestens **80 % der Getränke den SIPCAN-Kriterien?**	**JA**	**NEIN**
2)	Sind auch **Mineralwasser UND gespritzte Fruchtsäfte** vorhanden? (dazu schau in der Tabelle vom Arbeitsblatt 3 nach)	**JA**	**NEIN**

5. Entscheide nun und kreuze den richtigen Kreis an:

2x JA = **optimal**

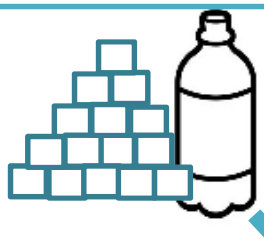
0x oder 1x JA = **NICHT optimal**

Elterninformationsblatt 1

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

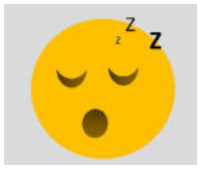
Mit dem **Projekt „Bewusst Trinken!“** fördern wir ein positives Trinkverhalten. Zudem setzen wir uns mit dem Schulumfeld (Getränkeautomaten und Buffet) auseinander, um es noch gesundheitsförderlicher zu gestalten. Auch Sie möchten wir gerne miteinbeziehen, nehmen Sie doch eine große Vorbildrolle für Ihr Kind ein. **Sie können die Gesundheit Ihres Kindes damit aktiv fördern!**

Getränke sind zum einen die wichtigste Quelle für die **Flüssigkeitszufuhr**, zum anderen können diese auch viel Zucker liefern und damit zu viel **Energie** (Kalorien).



ERST
Hyperaktivität

DANN
Müdigkeit und
Konzentrationsverlust

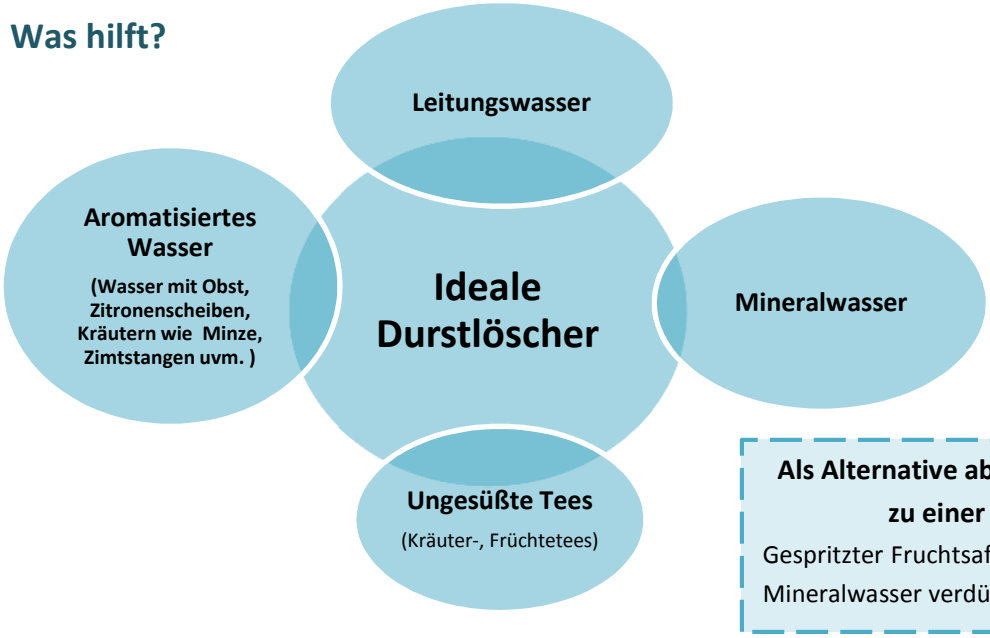


Leistungsabfall in der Schule!

Zahnprobleme

Zuviel Energie (= Zucker) in Getränken führt zu gesundheitlichen Problemen wie Zahnschäden, Übergewicht, Diabetes mellitus, aber auch zu Konzentrationsschwierigkeiten und das kann sich negativ im Unterricht auswirken.

Was hilft?



Als Alternative ab und zu am besten zu einer Mahlzeit:
Gespritzter Fruchtsaft 1:3 mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt

Ihr Kind profitiert davon, denn → ein positives Trinkverhalten und → die Auswahl idealer Getränke → **bedeuten bessere Konzentration im Unterricht!**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Elterninformationsblatt 2

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Im Rahmen des **Projekts „Bewusst Trinken!“** versuchen wir alle Schülerinnen und Schüler, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Eltern und Erziehungsberechtigte zum bewussten Trinken zu motivieren.

Als Inspiration, um den Durstlöscher Wasser geschmacklich aufzupeppen, haben wir folgendes Rezept vorbereitet. Probieren Sie es gemeinsam mit Ihrem Kind! Viel Spaß!

Rezeptvorschlag: Gurken-Zitronen-Wasser

Zutaten:

- ½ Salatgurke (bio)
- 1 Zitrone (bio)
- 1,5 L Leitungswasser

Zubereitung:

- Die Gurke und Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und in einen Krug geben,
- mit Wasser auffüllen und mindestens 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen (dabei gehen die Aromen der Zutaten auf das Wasser über),
- das Ergebnis genießen!

Tipps:

- Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwenden Sie saisonales Obst und Gemüse sowie Kräuter Ihrer Wahl (z.B. Minze, Melisse u.a.)! Bevorzugen Sie Lebensmittel aus Bio-Anbau.
- Gewürze wie z.B. Zimt oder Nelke ergeben Geschmacksvariationen.
- **Unsere Geheimtipps: Birne-Melisse, Apfel-Zimt und im Sommer Erdbeere-Minze**
- Die Zutaten können auch ein zweites Mal mit Wasser aufgegossen werden.
- Im Kühlschrank hält sich der Durstlöscher 1 – 2 Tage und wirkt sehr erfrischend.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Elterninformationsblatt 3

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Ihr Kind wird im Rahmen des **Projekts „Bewusst Trinken!“ 5 Tage lang** alle Flüssigkeiten, die es über die gesamten Tage verteilt trinkt in ein Protokoll eintragen (Getränk, Menge, Marke/Firma).

In der Schule wird ihr Kind dabei von den Pädagogen*innen unterstützt. Wir bitten Sie um **Unterstützung bei der Protokollierung der Getränkeauswahl und Trinkmenge**, vor allem während der Zeit, die ihre Kinder zuhause oder bei Freizeitaktivitäten verbringen.

Beispiel:

a. Ihr Kind hat 2 Gläser Wasser (à 250 ml) und 1 Flasche Apfelsaft gespritzt (à 500 ml) am Vormittag getrunken.
b. Ihr Kind hat 1 Becher Kakao, 1 großes Glas Wasser (à 500 ml) und 1 Packung Buttermilch (à 500 ml) getrunken.

Am Vormittag	**Was?**	**Beispiel a.**	**Beispiel b.**
		Wasser; Apfelsaft gespritzt (Rauch®)	Kakao; Wasser; Buttermilch (Ja! Natürlich® Buttermilch Heidelbeer-Brombeer)
	Wie viel?	500 ml; 500 ml	200 ml; 500 ml; 500 ml

Ihr Kind soll das Trinkprotokoll bitte immer in die Schule mitnehmen und die Menge gleich nach dem Trinken in das Trinkprotokoll eintragen.

Zu den Flüssigkeiten zählen:

- Wasser und Mineralwasser (auch mit Geschmack)
- Tee, Kaffee und koffeinhaltige Getränke, Energydrinks
- Fruchtsäfte (auch verdünnte) und Sirup
- Limonaden (Fanta, Cola, …)
- Smoothies
- Milch, Kakao, Milchshakes, Buttermilch, Joghurtdrinks und Latella® (Molkegetränke) u.a.

Vielen Dank, dass Sie ihr Kind an das Eintragen in das Trinkprotokoll erinnern!

LITERATUR

Bar-David Y, Urkin J, Kozminsky E. The effect of voluntary dehydration on cognitive functions of elementary school children. Acta paediatrica. 2005;94(11):1667-73

Bray GA. (2008): Review. Fructose: Should we worry? International Journal of Obesity. 32, S127–S131

Brown T, Summerbell C. Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity. 2009;10(1):110-41

Brown RJ et al.: Artificial sweeteners: a systematic review of metabolic effects in youth. Int. J Pediatr Obes. 2010;4:305-12

Chumlea WC, Schubert CM, Reo NV, Sun SS, Siervogel RM. Total body water volume for white children and adolescents and anthropometric prediction equations: the Fels Longitudinal Study. Kidney international. 2005;68(5):2317-22

Collaboration NCDRF. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. Lancet. 2017;390(10113):2627-42

Derry K. Healthy young children: encouraging good nutrition and physical fitness. Young Children. 2006;61(10)

DGE, ÖGE, SGE (2019): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn: Umschau/Braus, 2. Auflage, 5. aktualisierte Ausgabe

Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. Lancet. 2002;360(9331):473-82

EFSA Panel on dietetic products, nutrition and allergys. Scientific opinion on the safety of caffeine. 2015 [Available from: https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2015.4102]

European Food Safety Authority (EFSA). Dietary Reference Values for nutrients - Summary report. 2017

Faller K. Das Buddy-Projekt und Peergroup-Education, Vom Sozialen Lernen zum Lernen als sozialer Prozess. In: Silvia Krenn und PHT (Pädagogische Hochschule Tirol) H, editor. PEER-LERNEN AN ÖSTERREICHISCHEN SCHULEN SCHWERPUNKT TIROL Buddy-Projekte an Schulen, Erfahrungsberichte, Forschung, Ausbildung, Vom Sozialen Lernen zum Lernen als sozialer Prozess p. S. 10-2

FAO: Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition. 2007;61: 132-137

Franks A, Kelder S. School-based Programs: Lessons Learned from CATCH, Planet Health, and Not-ON-Tobacco 2007 [Available from: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2007/apr/06_0105.htm]

Gibson EL, Wardle J, Watts CJ. Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. Appetite. 1998;31(2):205-28

Grandjean AC, Grandjean NR. Dehydration and cognitive performance. Journal of the American College of Nutrition. 2007;26(5 Suppl):549S-54S

Heyer R. Peer-Education – Ziele, Möglichkeiten und Grenzen. In: Harring M, Böhm-Kasper O, Rohlfs C, Palentien C, editors. Freundschaften, Cliquen und Jugendkulturen: VS Verlag für Sozialwissenschaften; 2010

Hoffman AC, Salgado RV, Dresler C, Faller RW, Bartlett C. Flavour preferences in youth versus adults: a review. Tobacco control. 2016;25(Suppl 2):ii32-ii9

Imamura F, O'Connor L, Ye Z, Mursu J, Hayashino Y, Bhupathiraju SN, et al. Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. Bmj. 2015;351:h3576

Janssen I, Katzmarzyk PT, Boyce WF, Vereecken C, Mulvihill C, Roberts C, et al. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity. 2005;6(2):123-32

Kleiner SM. Water: an essential but overlooked nutrient. Journal of the American Dietetic Association. 1999;99(2):200-6

Koerber K. Was ist nachhaltige Ernährung? [Available from:https://www.nachhaltigeernaehrung.de/Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html]

Lehnert H. Mögliche Ursachen und Konsequenzen einer Süßpräferenz beim Menschen Possible. Aktuel Ernaehr Med. 2006;31:13-6

Livingstone B. Epidemiology of childhood obesity in Europe. European journal of pediatrics. 2000;159 Suppl 1:S14-34Macintyre AK et al. (2018): Exposure to liquid sweetness in early childhood: artificially-sweetened and sugar-sweetened beverage consumption at 4-5 years and risk of overweight and obesity at 7-8 years. Pediatr Obes, 13(12):755-765

Lloyd LJ, Langley-Evans SC, McMullen S. Childhood obesity and risk of the adult metabolic syndrome: a systematic review. International journal of obesity. 2012;36(1):1-11

Lobstein T, Baur L, Uauy R, TaskForce IIO. Obesity in children and young people: a crisis in public health. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity. 2004;5 Suppl 1:4-104

Lukas M, Scheiper M, Ansorge J, Rohn H, Liedtke C, Teitscheid P. Der Nutritional Footprint – Ein Instrument zur Bewertung von Gesundheits- und Umweltwirkungen der Ernährung. 2014; Ernährungsumschau, Jg. 61, Nr. 11, S. 164-170

Malik VS, Pan A, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a

systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2013;98(4):1084-102

Marshall TA. Preventing dental caries associated with sugar-sweetened beverages. Journal of the American Dental Association. 2013;144(10):1148-52

Maschkowski G. Energydrinks: Motive, Verzehr und Risikowahrnehmung bei Jugendlichen. Online-spezial. 2016 [Available from: https://www.bzfe.de/bildung/ernaehrungs-und-verbraucherbildung/energy-drinks/]

Matullat I. Käsebrot mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken. (Hg) DRW-S, editor. Heidelberg, 2013.

Moore L, Paisley CM, Dennehy A. Are fruit tuck shops in primary schools effective in increasing pupils' fruit consumption? A randomised controlled trial. Nutrition & Food Science. 2000;30(1):35-9

Moreno-Maldonado C, Ramos P, Moreno C, Rivera F. How family socioeconomic status, peer behaviors, and school-based intervention on healthy habits influence adolescent eating behaviors. School Psychol Int. 2018;39(1):92-118Oddy WH, O`Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents. BMJ, 339:b5268

Nishtar S, Gluckman P, Armstrong T. Ending childhood obesity: a time for action. Lancet. 2016;387(10021):825-7

Owens JA et al.: Effects of energy drink and caffeinated beverage consumption on sleep, mood and performance in children and adolescents. Nutr. Rev.2014;72 Suppl. 1:65-71

Scientific Committee on Food: Opinion on caffeine, taurine and d-glucoronogamma-lactone as constituents of so-called "energy" drinks. 1999; European Commission, CS/PLEN/ENDRINKS/9 Final, expressed on 21 January

Seifert SM, Schaechter JL, Hershorin ER et al.: Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. Pediatrics.2011;127:511–528

Singh AS, Mulder C, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity. 2008;9(5):474-88

SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben: online Getränkeliste.2020 [Available from: http://www.sipcan.at/online-checklisten]

SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben: online Videos „Bewusst Trinken".2020 [Available from: http://www.sipcan.at/videos-bewusst-trinken]

Sylvetsky AC et al.: Development of Sweet Taste Perception: Implications for Artificial Sweetener Use. Endocr Dev.2017;32:87-99

Tappy L. et al.: Metabolic Effects of Fructose and the Worldwide Increase in Obesity. Physiol Rev. 2010;90: 23–46

Temple JL: Caffeine use in children: What we know, what we have to learn, and why we should worry. Neuroscience and biobehavorial reviews.2009; 33:793-8

Vennerod FFF, Almli VL, Berget I, Lien N. Do parents form their children's sweet preference? The role of parents and taste sensitivity on preferences for sweetness in pre-schoolers. Food Qual Prefer. 2017;62:172-82

Wang D, Stewart D. The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: a systematic review. Public health nutrition. 2013;16(6):1082-100

Waters E, de Silva-Sanigorski A, Hall BJ, Brown T, Campbell KJ, Gao Y, et al. Interventions for preventing obesity in children. The Cochrane database of systematic reviews. 2011(12):CD001871

World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organization technical report series. 2000;894:i-xii, 1-253

World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series no 916 Geneva2002. p. i-viii, 1-149, backcover

WHO Guideline: Sugars intake for adults and children. 2015; Geneva: World Health Organization

Wilder JR, Kaste LM, Handler A, Chapple-McGruder T, Rankin KM. The association between sugar-sweetened beverages and dental caries among third-grade students in Georgia. Journal of public health dentistry. 2016;76(1):76-84