

INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

THEMA ERNÄHRUNG

MODUL: SOFTDRINKS

Ziele

- Die SchülerInnen können Getränke nennen, die als Soft Drinks bezeichnet werden.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie nachschauen müssen, um den Zuckergehalt in Getränken zu erkennen.
- Die SchülerInnen sind sich bewusst, wie viel Zucker ihr Lieblingsgetränk enthält.
- Die SchülerInnen haben recherchiert, wie viel Zucker sie maximal pro Tag konsumieren sollten.
- Die SchülerInnen sind sich bewusst, welche Auswirkungen Zucker auf ihren Körper und ihre Gesundheit hat.
- Die SchülerInnen können gesunde Durstlöscher aufzählen.

Wissen für PädagogInnen

Laut HBSC-Studie (2018) konsumieren 18% der Burschen und 16% der Mädchen in Österreich täglich Softdrinks. Eine Studie mit Jugendlichen aus weltweit 107 teilnehmenden Ländern zeigt den prozentuellen täglichen Softdrinkkonsum (Reihung nach Häufigkeit): Dominikanische Republik 74,2%, Ägypten 54,7%, Irak 53,4%, Ghana 45,4%, Afghanistan 37,9%, Pakistan 36%, Syrien 30%, Nordmazedonien 28,2%, Bulgarien 27,2%, Albanien 27,1%, Ungarn 24,1%, Serbien 22%, Rumänien 19,9%, Österreich 16,7%, Kroatien 16,2%, Ukraine 15,1%, Türkei 14,4%, Russland 9,8%.

Der Konsum von Softdrinks und dessen Akzeptanz ist also von Land zu Land unterschiedlich. Eine deutsche Studie zeigt, dass Mädchen und Burschen mit Migrationshintergrund doppelt bis dreimal so häufig täglich Softdrinks konsumieren wie jene ohne Migrationshintergrund. Große Unterschiede herrschen auch in Bezug auf die Schulform vor, insbesondere bei Mädchen: Realschülerinnen trinken insgesamt am häufigsten täglich Softdrinks (32,9%), Gymnasiastinnen am seltensten (4,1%). Tendenziell steigt der Softdrink-Konsum mit zunehmendem Alter. Mädchen, die aus einer Familie mit niedrigem Wohlstand stammen, trinken täglich dreimal häufiger Softdrinks als Mädchen aus wohlhabenden Familien.

Ein hoher Softdrink-Konsum geht mit geringerer körperlicher und sportlicher Aktivität und geringerer Lebenszufriedenheit, aber höherer somatischer Beschwerdelast einher.

Wenn man Menschen dazu bewegen will, etwas zu verändern, ist es wichtig, Folgendes zu beachten:

- Es ist wichtig, selbst mit gutem Beispiel voranzugehen.
- Man muss verstehen, warum Menschen etwas machen, um Lösungen finden zu können.
- Menschen, die sich bewertet fühlen, lassen sich nur selten beeinflussen.

Als Lehrperson sollte man daher auch die einzelnen SchülerInnen fragen, warum sie gerne Softdrinks konsumieren.

Die Gründe, warum Softdrinks so beliebt sind, können sehr vielfältig sein:

- Interessanter Geschmack – in vielen Ländern gibt es außer Getränken wie Schwarztee, Getränken auf Milchbasis und Kaffee wenig Auswahl.
- Das Prickeln erhöht das Empfinden des Durstlöschens und ist daher vor allem in heißen Ländern beliebt. In vielen Ländern gibt es kaum prickelndes Mineralwasser.

- Leitungswasser ist in den meisten Ländern gechlort beziehungsweise nicht trinkbar und gesundheitsschädlich.
- Softdrinks können ein Statussymbol sein.
- Durch Werbung wird fälschlicherweise vermittelt, dass süße Kindergetränke auf den Bedarf von Kindern abgestimmt sind. In vielen Ländern betreiben Softdrinkhersteller besonders intensive Werbekampagnen, wodurch falsches Wissen um den Gesundheitswert von Kindergetränken weit verbreitet ist.
- Eltern möchten den eigenen Kindern eine erinnerungswürdige Kindheit mit allen Freuden bieten.
- Aufgrund der kurzfristigen Prägung in manchen Gesellschaften rücken Gedanken an langfristige Auswirkungen von erhöhtem Zuckerkonsum in weite Ferne.
- Zucker ist in manchen Gesellschaften eines der wenigen erlaubten Genuss-/Suchtmittel. Im Islam beispielsweise sind Alkohol und Glücksspiel verboten und Rauchen verpönt.

Quellen

Consumption of Soft Drinks and Overweight and Obesity Among Adolescents in 107 Countries and Regions (2023). Download vom 22.05.2024, von https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2807548?utm_campaign=articlePDF&utm_medium=articlePDFlink&utm_source=articlePDF&utm_content=jamanetworkopen.2023.25158

HBSC Studie 2021/22 - Psychische Gesundheit verschlechtert (2023). Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Download vom 22.05.2024, von <https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/Archiv-2023/Maerz-2023/hbsc-studie-2021-22.html>

Konsum von Softdrinks bei Kindern und Jugendlichen (2021). Download vom 22.05.2024, von <https://www.stuttgart.de/medien/ibs/softdrinks-hbsc-stuttgart-2018.pdf>

WHO Zuckerempfehlungen (2023). Download vom 22.05.2024, von <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/who-zucker-empfehlungen>

Zuckerreduktion (o.J.). Download vom 22.05.2024, von <https://www.sipcan.at/zuckerreduktion>

Fallbeispiele

Unterstufe: Als du das letzte Mal beim Zahnarzt warst, hat er dir gesagt, dass du wenig Zucker essen solltest, damit deine Zähne länger gesund bleiben. Er hat dir auch gesagt, dass du vor allem auf den Zucker in Getränken aufpassen solltest. Du informierst dich über den Zuckergehalt in verschiedenen Limonaden und Energy Drinks.

- Was fällt dir auf?
- Welche Getränke enthalten wenig Zucker?

Informationen zum Zuckergehalt sind hier zu finden: **Getränkliste**

https://publichealth.at/100und1/wp-content/uploads/2017/03/SIPCAN_Getraenke-Studie_2017.pdf

Oberstufe

Fallbeispiel 1: Für deine Geburtstagsfeier planst du eine Getränkebar mit antialkoholischen Getränken. Du möchtest auch keine Soft Drinks und Energy Drinks anbieten, weil du weißt, dass diese zu viel Zucker enthalten. Du überlegst dir, welche Getränke du selbst mixen könntest, ohne dabei viel Zucker zu verwenden.

- Was könntest du anbieten?

Tipp: Achte auch darauf, dass in den Rezepten keine Süßungsmittel verwendet werden!

Fallbeispiel 2: In der Pause gehen einige Schüler zum Supermarkt, um sich Getränke für den Sportunterricht am Nachmittag zu kaufen. Du siehst, dass deine Freunde nach Cola und Eistee greifen. Eigentlich wolltest du zuerst nur Wasser nehmen, hast es aber dann zu uncool gefunden, die Einzige zu sein.

- Was würde dir helfen, bei deiner Wahl zu bleiben?

Fallbeispiel 3: Ein Freund von dir kauft sich morgens immer einen Soft Drink für den Schultag und dazu noch zwei Energy Drinks, damit er auch während des Unterrichts wach bleibt. Du hast mitbekommen, dass solche Getränke nicht gesund sind.

- Wie erklärst du ihm das und was könntest du ihm stattdessen vorschlagen?

Reflexionsfragen

- Wofür braucht mein Körper Zucker?
- Was macht Zucker mit meinem Körper?
- In welcher Form kann ich Zucker zu mir nehmen?
- Was sind meine Lieblingsgetränke und wie viel trinke ich davon jeden Tag?
- Wie viel Zucker enthalten sie jeweils?
- Welchen Zweck sollen Getränke erfüllen?
- Welchen Zweck erfüllen Soft Drinks?
- Wie viele gesüßte Getränke pro Tag müsstest du weniger trinken, damit du unter dem maximal empfohlenen Zuckerkonsum bleibst?
- Welche weniger süßen Getränke schmecken dir?
- Was könnte dich motivieren, weniger Softdrinks zu trinken?
- Welche Gewohnheiten könntest du ändern, um weniger Softdrinks zu trinken?
- Was könntest du sonst trinken?

Vertiefungsübungen

Unterstufe und Oberstufe: Die SchülerInnen bringen ihr Lieblingsgetränk in die Schule mit und recherchieren, wie viel Gramm Zucker enthalten sind. Sie berechnen, wie vielen Zuckerwürfeln das entspricht und legen die entsprechende Anzahl neben das Getränk. Danach wird in der Klasse darüber diskutiert.

Informationen zum Zuckergehalt sind hier zu finden: **Getränkliste**

https://publichealth.at/100und1/wp-content/uploads/2017/03/SIPCAN_Getraenke-Studie_2017.pdf

Hinweis: Diese Übung lässt sich gut fächerübergreifend integrieren z. B. Berechnungen im Fach Mathematik, Gestaltung Plakat in Bildnerisches Gestalten, physikalische und chemische Reaktion usw.

Unterstufe und Oberstufe: Die SchülerInnen recherchieren, welche Auswirkungen Zucker und Süßstoffe auf Körper und Gesundheit haben. Sie überlegen, wie sie persönlich und auch die ganze Schule Zucker reduzieren können und diskutieren ihre Vorschläge in der Klasse.

Die Klasse veranstaltet eine Challenge, wie viele Tage sie es schaffen, nur Wasser zu trinken. (Hier ist es wichtig, dass auch LehrerInnen sichtbar als Vorbild fungieren!)

Materialien und Informationen zum Thema

Zuckerquiz

https://xund.logo.at/media/xund_tools/4a_a7_karten_zuckerschockquiz.pdf

Zuckerwürfel in Gramm

<https://www.landkreis-aurich.de/fileadmin/dateiablage/53-gesundheitsamt/pdf/Zuckerliste.pdf>

Auswirkungen von Zucker und Süßstoffen

<https://www.sgd.de/magazin/leben-lernen/ratgeber/ernaehrung/zucker-zuckeraustauschstoffe-suessstoffe-co-was-ist-sinnvoll.html>