IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

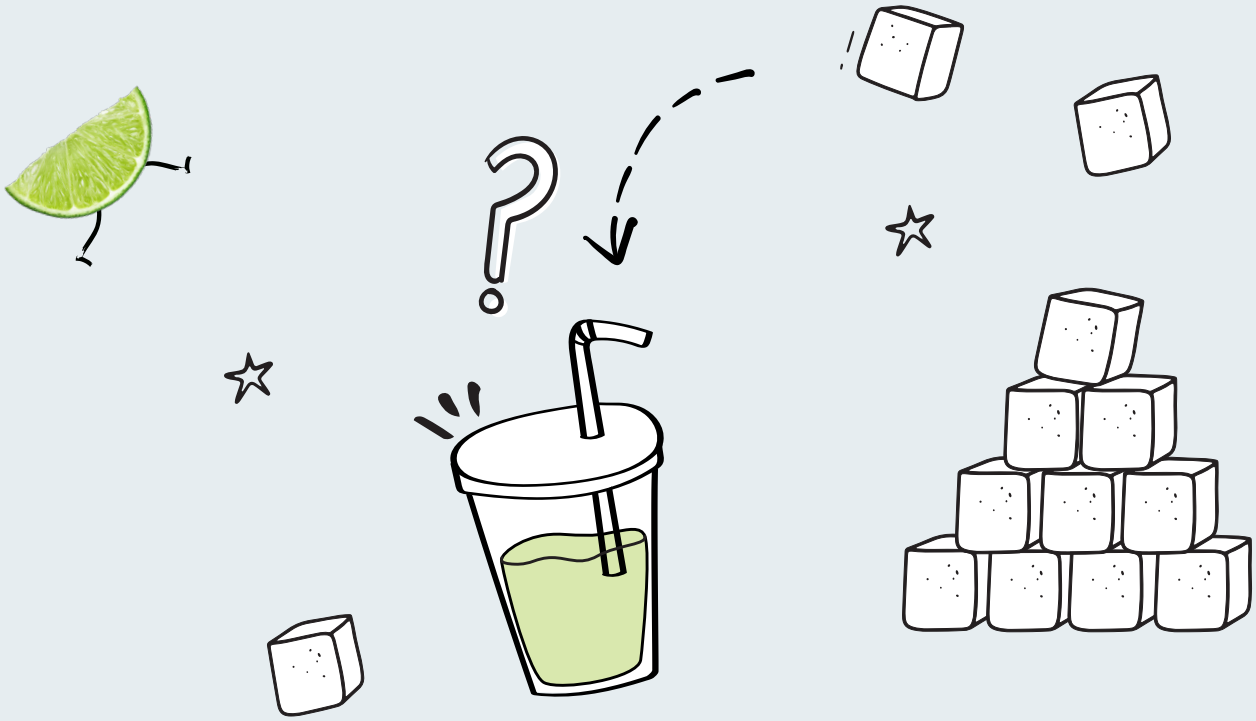
A1

# Aktion 1

1 Schauen Sie sich die Getränke an.
Schätzen Sie, wie viel Zucker enthalten ist.

Legen Sie entsprechend viele Zuckerwürfel zu dem Getränk.
Die Lösung finden Sie auf der Rückseite.

2 Ziehen Sie nacheinander ein Fragekärtchen.
Besprechen Sie die Antworten gemeinsam.



Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

# A1: Zutatenliste Trinkwasser

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**1,85 €/l**
1,39 €/750ml




**Bio-Erfrischungsgetränk mit natürlichem Mineralwasser, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat und Extrakten**

**Zutaten:** Natürliches Mineralwasser (98,9 %), Bio-Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat (1,1 %), Minzextrakt, Bio-Zitronenextrakt, Bio-Gurkenextrakt, Basilikumextrakt

| Nährwerte | pro 100 ml |
|---|---|
| Brennwert | 4 kJ/1 kcal |
| Fett | 0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| davon Zucker | |
| Eiweiß | 0 g |
| Salz | 0 g |

**0,50 €/l**
7,50 € / 3 Ringe




**+ ca. 35 €/Flasche**
(einmalige Anschaffungs-Kosten)

**Aroma-Ring**

**Zutaten:** Natürliches Aroma

| Nährwerte | pro 100 ml |
|---|---|
| Brennwert | 0 kJ/0 kcal |
| Fett | 0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| davon Zucker | |
| Eiweiß | 0 g |
| Salz | 0 g |

# A1: Zutatenliste Trinkwasser

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages




**Leitungswasser**

**Zutaten:** Wasser

| Nährwerte | pro 100 ml |
|---|---|
| Brennwert | 0 kJ/0 kcal |
| Fett | 0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| davon Zucker | |
| Eiweiß | 0 g |
| Salz | 0 g |




**Brausewürfel zur Herstellung eines Erfrischungsgetränks** mit Himbeerfruchtpulver, Holunderblütenpulver, Lindenblütenextrakt und natürlichen Aromen, mit Süßungsmittel und Vitaminen

**Zutaten:** Säuerungsmittel: Citronensäure; Himbeerfruchtpulver, Säureregulatoren: Natriumcarbonate, Kaliumcarbonate; Inulin, Holunderblütenpulver, Lindenblütenextrakt, Säureregulator: Magnesiumcarbonate; natürliches Aroma, Vitamin C, Säure-regulator: Calciumcarbonat; Süßungsmittel: Steviolglycoside aus Stevia; Farbstoff: Anthocyane; Vitamin E, Biotin

| Nährwerte | pro 100 ml |
|---|---|
| Brennwert | 4 kJ/1 kcal |
| Fett | 0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| davon Zucker | |
| Eiweiß | 0 g |
| Salz | 0 g |

# A1: Zutatenliste Trinkwasser

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages




**2,92 €/l**
1,46 €/500 ml

**Erfrischungsgetränk mit gebrühtem Schwarztee und Pfirsichgeschmack**

**Zutaten:** Wasser, Zucker, Fruktose, Säuerungsmittel (Äpfelsäure, Citronensäure), Schwarzer Tee-Extrakt (0,12 %), Pfirsichsaft aus Pfirsichsaftkonzentrat (0,1 %), Säureregulator Trinatriumcitrat, Aromen, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure, Süßungsmittel Steviolglycoside aus Stevia

| Nährwerte | pro 100 ml |
|---|---|
| Brennwert | 80 kJ/19 kcal |
| Fett | < 0,5 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | < 0,1 g |
| Kohlenhydrate | 4,6 g |
| davon Zucker | 4,4 g |
| Eiweiß | < 0,5 g |
| Salz | 0,02 g |



Zucker pro 500 ml Flasche 22 g (= 7 Würfel)

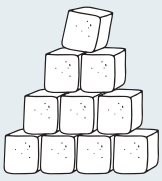



**1,90 €/l**
0,95 €/500 ml

**Bio Apfelschorle, kohlensäurehaltig**
**Fruchtgehalt: mind. 60 %**

**Zutaten:** 60 % Apfelsaft*, 40 % natürliches Mineralwasser, Kohlensäure. *aus biologischer Landwirtschaft

| Nährwerte | pro 100 ml |
|---|---|
| Brennwert | 111 kJ/26 kcal |
| Fett | < 0,5 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | < 0,1 g |
| Kohlenhydrate | 6,1 g |
| davon Zucker | 5,8 g |
| Eiweiß | < 0,5 g |
| Salz | < 0,01 g |



Zucker pro 500 ml Flasche 29 g (= 10 Würfel)

# A1: Zutatenliste Trinkwasser

Gefördert durch: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

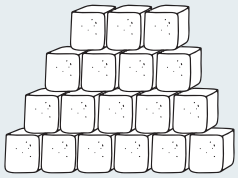
**1,79 €/l**
0,89 €/500 ml




**Multivitamin-12-Frucht-Erfrischungsgetränk, Fruchtgehalt 15 %, angereichert mit Vitaminen**

**Zutaten:** Wasser, Zucker, Orangen-, Zitronen-, Apfel-, Ananas-, Trauben-, Passionsfrucht-, Birnensaftkonzentrat, Nektarinen-, Bananen-, Mango-, Guaven-, Papayamark, natürliches Aroma, Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Beta-Carotin (Provitamin A), Vitamin B6, Vitamin B1 (Thiamin), Biotin, Vitamin B12, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure

| Nährwerte | pro 100 ml |
|---|---|
| Brennwert | 204 kJ/ 48 kcal |
| Fett | 0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0 g |
| Kohlenhydrate | 12 g |
| davon Zucker | 11 g |
| Eiweiß | 0 g |
| Salz | 0 g |



Zucker pro
500 ml Pack
55 g (= 18 Würfel)

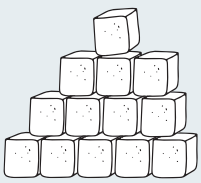
**3,03 €/l**
1,52 €/500 ml




**Erfrischungsgetränk mit Orangengeschmack**

**Zutaten:** Wasser, Zucker, Orangensaft aus Orangensaft-konzentrat (3 %), Kohlensäure, Säuerungsmittel (Citronensäure, Äpfelsäure), Citrusextrakt, Säureregulator Natriumgluconat, Stabilisatoren (E414, E412 und E445), Aroma, Antioxidations-mittel Ascorbinsäure, Farbstoff Carotin

| Nährwerte | pro 100 ml |
|---|---|
| Brennwert | 136 kJ/32 kcal |
| Fett | 0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0 g |
| Kohlenhydrate | 7,7 g |
| davon Zucker | 7,6 g |
| Eiweiß | 0 g |
| Salz | 0,02 g |



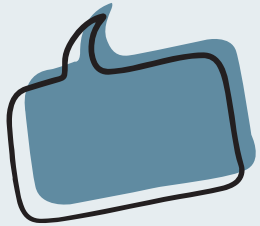
Zucker pro
500 ml Flasche
38 g (= 13 Würfel)

Welche Zuckermenge hat
Sie überrascht?





Schauen Sie sich die Zutaten an:
In welchen Produkten sind nur
**natürliche** Zutaten enthalten?



- Leitungswasser besteht aus der natürlichen Zutat Wasser.
- Apfelschorle besteht aus den natürlichen Zutaten Apfelsaft und Wasser.

Alle anderen Produkte enthalten zugesetzten Zucker und/oder Zusatzstoffe wie Extrakte, Aromen u.a.

Zusatzstoffe stehen immer wieder in der Kritik, der Gesundheit zu schaden. Je weniger Zusatzstoffe wir essen oder trinken, desto besser.

**A1: Fragekärtchen**

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
IN FORM

Getragen durch:

Getränke-Würfel, Wasser mit Geschmack und Geruchs-Wasser enthalten keinen Zucker.

Überlegen Sie: Gibt es Nachteile?

Die Produkte sind extrem teuer.

Sie enthalten neben Wasser auch Aromen und Extrakte. Gewöhnt man sich an den (teils künstlichen) Geschmack, kann reines Wasser irgendwann langweilig werden und wird abgelehnt.

Für etwas Geschmack im Wasser: Einfach eine Scheibe Gurke + Zitrone hinzugeben – ist natürlich und kostet wenig.

Würden Sie Multivitamin-12-Frucht als „gesunden Saft“ einstufen?

Die Verpackung sieht gesund aus.
Doch aufgepasst... In der Zutatenliste wird deutlich:

Multivitamin-12-Frucht besteht überwiegend aus Wasser und Zucker. Multivitamin-12-Frucht ist daher eine Süßigkeit.

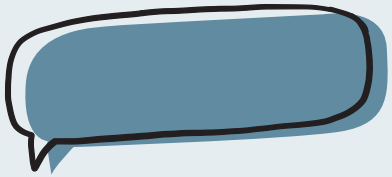
Die Empfehlung lautet: Täglich nicht mehr als eine Kinderhand voll Kekse, Bonbons oder Schokolade oder ein kleines Glas Limonade (200 ml).

A1: Fragekärtchen

Gefördert durch:
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

A1: Fragekärtchen

Ist Saft ein guter Durstlöscher?

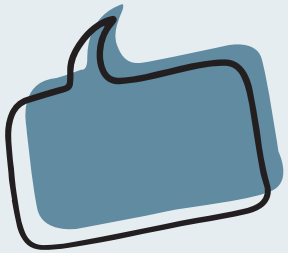


Saft enthält natürlichen **Fruchtzucker.**
Zu viel Fruchtzucker schadet den Zähnen und kann zu Übergewicht führen.

Saft ist daher kein guter Durstlöscher. Besser ist Wasser und gelegentlich ein Glas Saftschorle.

Zum Durstlöschen lieber Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Saftschorle verwenden.

Wie viel Eistee und Limo am Tag sind ok?



Eistee auf Schwarzteebasis enthält Koffein und ist daher für Kinder nicht geeignet.

Eistee und Limonaden ohne Koffein sind wegen des hohen Zuckergehalts wie Süßigkeiten einzuordnen.

Die Empfehlung lautet, täglich maximal 1 Handvoll Kekse, Bonbons oder ein kleines Glas Limonade.

Zum Durstlöschen lieber Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Saftschorle verwenden.

Warum dürfen Kinder noch keine Cola oder Energy-Drinks trinken?

Cola und Energy-Drinks enthalten Koffein und sind daher nicht für Kinder geeignet.

Auch Eistee aus schwarzem Tee enthält Koffein und ist nicht geeignet.

Der Körper von Kindern reagiert empfindlicher auf Koffein. Dies kann zu Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen führen.

Warum ist es so wichtig, weniger gesüßte Getränke zu trinken?

Probleme entstehen, wenn Kinder zu viel Süßes essen oder trinken:

**Heißhunger:** Zucker gibt uns schnell Energie, die Energie fällt aber auch schnell wieder ab.
→ Wir bekommen Heißhunger und essen mehr.

**Konzentration:** Fällt die Energie ab, können wir uns nicht mehr gut konzentrieren.

**Fett:** Essen wir zu viel Zucker, wird Zucker als Fett gespeichert, Übergewicht kann die Folge sein.

**Gewöhnung an Süßes:** Wir wollen immer mehr davon und können es uns nur schwer wieder abgewöhnen.

A1: Fragekärtchen