

## Gesunde Parks – Schwerpunkt Gesunde Ernährung

### Arbeitsblatt/Bastelanleitung zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

# GESUNDE ENERGYDRINKS

## WORUM GEHT ES?

In den Parks wird oft beobachtet, dass viele der Kinder und Jugendliche gerne und oft Softdrinks und Energydrinks – teilweise in besorgniserregenden Mengen – trinken. Um zu zeigen, dass es außer diesen stark zucker- und koffeinhaltigen, ungesunden Getränken auch gesunde Alternativen gibt, haben sich die Parkbetreuungen verschiedene Rezepte und Aktionen überlegt. Denn selbstgemachte Getränke sind nicht nur gesund, sondern schmecken auch noch gut – und bringen zugleich Energie! Die Themenstellung rund um Getränke wurde auf ganz unterschiedlichen Ebenen behandelt:

## SÜDSEE COCKTAIL-PARTY - SAFTLADEN

Die Kinder durften nicht nur diverse Cocktails aus Fruchtsäften und frischem Obst verkosten, sondern diese auch nach eigenem Geschmack selbst zubereiten. Aufgeschnittenes exotisches Obst und Gemüse, wie Avocado, Ananas, Banane, Mango und Litschi konnte nebenbei auch gleich verkostet werden. Es blieb nichts übrig!



## BEISPIEL 1

ausprobiert von Kinderfreunde Ottakring



## BEISPIEL 2

ausprobiert von Kinder-  
freunde Favoriten

## GETRÄNKEKUNDE UND SMOOTHIES KOSTEN

In einer gemütlichen Runde wurde über Soft- und Energydrinks geplaudert. Die Kinder waren ganz bei der Sache, sehr interessiert und zeigten, dass sie teilweise schon ein erstaunliches Wissen über die Schädlichkeit dieser Getränke haben. Dann packten wir Smoothies aus und sprachen darüber – beispielsweise, dass sie ohne chemische Zutaten und ohne zusätzlichen Zucker auskommen, da dieser schon im Obst enthalten ist – weshalb sie auch nur in Maßen genossen werden sollten. Gegen den Durst ist immer noch Wasser oder ungesüßter Tee am Besten. Im Anschluss ließen wir die Kinder die Smoothies probieren und sie waren begeistert. In einer nächsten Aktion machten wir die Smoothies mit den Kindern gleich selbst. So zubereitet, bleiben die Vitamine am Besten erhalten!

## ZUCKERWÜRFEL-GETRÄNKE

Viele in Geschäften erhältliche Getränke haben einen sehr hohen Zuckergehalt. Um einmal zu sehen wieviel Zucker in den Lieblingsgetränken der Kinder steckt, haben wir deren Zuckergehalt überprüft und zur Veranschaulichung und zum Vergleich Türme mit Würfelzucker gebaut. Nicht nur die Kinder waren überrascht wie hoch der Zuckergehalt in den Getränken wirklich ist! Unter Umständen könnte man auch in einem Glas Wasser den Zuckergehalt eines Softdrinks auflösen und die Kinder einen Schluck probieren lassen – je nach dem, wie das Thema aufgenommen wurde, kann das ganz schön abschreckend sein!

## BEISPIEL 3

ausprobiert von IFEP

### WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- Viel Obst
- Saftpresse, Bretter, Messer
- Kreativität und Ideen für leckere Geschmackskombinationen

### WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

- „WIR HABEN NOCH NIE DAVON GEHÖRT, DASS ZU VIEL ZUCKER UNGESUND IST, ODER SPEZIELL IN GETRÄNKEN, DIE SCHLUCKWEISE GETRUNKEN WERDEN, SCHLECHT FÜR DIE ZÄHNE IST!“

### WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?

- Unter den Angaben zum Zuckergehalt kann man sich oft nur schwer etwas Konkretes vorstellen. Die Türme aus Würfelzucker zeigen das sehr deutlich!
- Die Kinder wollten ihren Tee bisher immer sehr gesüßt. Nachdem sie unseren ungesüßten probiert haben, wollen sie nun viel weniger Zucker.
- Spielerisches Kennenlernen von verschiedenen Obstsorten, Umgang und Experimentierfreude beim Zubereiten der Säfte mit diversen Utensilien, Werkzeugen, Mischverhältnissen (wie schmecken die verschiedenen Kombinationen an Säften...)
- Durch den direkten Vergleich zwischen Smoothies und Energydrinks konnte ein guter Vergleich zwischen Obst und Koffein stattfinden.

## **WAS HABEN WIR SELBST GELERNT?**

### **WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUERINNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?**

- Alle, auch wir, waren überrascht über den hohen Zuckergehalt von aromatisiertem Mineralwasser!
- Man kann mit allen möglichen Getränken weiter experimentieren und alles leicht selbst ausrechnen.  
Berechnungsbeispiel: Angabe auf Wasserflasche (0,75 Liter): Kohlenhydrate: 3,8g pro 100ml →  $3,8 \times 7,5 = 28,5\text{g}$  in der ganzen Flasche. 1 Würfelzucker = 3,5g → eine Flasche des aromatisierten Wassers enthält mehr als 8 Stücke Würfelzucker!
- Egal wie viele Säfte eingekauft werden, es kommen alle weg!
- Viele Kinder (aber bei Weitem nicht alle) wissen über die ungesunden Seiten von Softdrinks schon sehr viel und freuen sich über Alternativen!
- besser die Smoothies selbst herstellen, als sie kaufen!