

Trink dich fit!





Tipps für gesundes Trinken

Die SchülerInnen

- analysieren ihr eigenes und fremdes Trinkverhalten und lernen Empfehlungen für ein gesundes Trinkverhalten auszusprechen.
- erfahren, warum Wasser für den Menschen lebensnotwendig ist.
- üben die tägliche Mindesttrinkmenge zu eruieren und kennen Faktoren, die diese beeinflussen.
- verstehen, dass sich in gewissen Lebensmitteln mehr Wasser versteckt als in anderen, und erfahren, dass der Wasseranteil in Lebensmitteln durch die Zubereitungsart veränderlich ist.
- setzen sich mit Zucker und Koffein und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper auseinander.
- beschäftigen sich mit unterschiedlichen Getränken und lernen deren Inhaltsstoffe, Herstellungsweise und Eigenschaften kennen.

Folgende Themenaspekte umfasst dieses Materialienpaket:

- Verstehen der Bedeutung von Wasser für den menschlichen Körper
- Kenntnisse über Wasserquellen, Trinkmengen und Wassermanglerscheinungen
- Auseinandersetzung mit den verschiedenen Getränkearten von Tee bis Limonade
- Verstehen der Auswirkungen von Zucker und Koffein auf den Körper
- Auseinandersetzung mit den Inhaltsstoffen unterschiedlicher Getränke
- Analyse eines gesunden Trinkverhaltens

Vorbemerkung

Das Thema Alkohol wird im vorliegenden Materialienpaket nicht behandelt, weil damit Problemkreise (Schäden im Körper durch Alkoholkonsum, Alkoholabhängigkeit, Rechtsfragen etc.) angeschnitten würden, die zu weit vom Kernthema wegführen.



Informationen zum Einsatz der Materialien

Einstieg ins Thema	Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
	<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können diese Varianten kombiniert werden:</p> <p>Variante 1 – Klasseninterne Abstimmung über Lieblingsgetränke mit anschließendem Vergleich mit den österreichweiten Getränkevorlieben</p> <p>Im ersten Schritt wird in der Klasse eine einfache Abstimmung zu den Fragen durchgeführt, welche Getränke die SchülerInnen am liebsten trinken.</p> <p>Das Ergebnis wird in einer Hitliste festgehalten. Folgende Fragen können gemeinsam diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ist das Lieblingsgetränk der SchülerInnen auch jenes Getränk, das sie am häufigsten trinken? • Nach welchen Kriterien entscheiden die SchülerInnen, welches Getränk sie trinken? • Welche Getränke haben die SchülerInnen aktuell dabei? • Denken die SchülerInnen, dass es altersabhängige Unterschiede in den Getränkevorlieben gibt und falls ja – welche könnten das sein? <p>Nachdem die eigenen Trinkvorlieben erhoben und analysiert wurden, versuchen die SchülerInnen, eine Hitliste alkoholfreier Getränke für junge ÖsterreicherInnen zwischen 14 und 29 Jahren zu erstellen. Das Ergebnis wird mit der Darstellung auf Folie 1 verglichen.</p> <p>Gemeinsam können folgende Fragen diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hatten die SchülerInnen mit ihrer Einschätzung Recht bzw. falls nicht: Was könnten die Gründe dafür sein? • Gibt es Übereinstimmungen zwischen der Getränkehitliste der Klasse und der Hitliste der jungen ÖsterreicherInnen? • Warum liegen österreichweit genau diese Getränke so weit vorne? Geht es um Geschmack? Um Gesundheit? • Wo sehen die SchülerInnen die wichtigsten Gründe für Unterschiede zwischen ihren eigenen Getränkevorlieben und jenen der jungen ÖsterreicherInnen? 	<p>Die beliebtesten Getränke junger Menschen in Österreich Folie 1, Seite 20</p>



	Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
Einstieg ins Thema	<p>Variante 2 – Klasseninterne Abstimmung über Lieblingsgetränke mit anschließendem Vergleich mit den österreichweiten Getränkevorlieben</p> <p>Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, einen Tag lang (oder über einen längeren Zeitraum, z.B. übers Wochenende) alle Getränke zu notieren, die sie zu sich nehmen. Die vollständig ausgefüllten Protokolle werden anschließend gemeinsam im Klassenzimmer analysiert und verglichen:</p> <p>Wie viel trinken die SchülerInnen? Was trinken sie?</p> <p>Zusätzlich bietet sich auch die Frage an, welches Getränk die SchülerInnen gerade mithaben. Passt das mitgebrachte Getränk zu den Angaben im Protokoll? Warum wurde ausgerechnet dieses ausgewählt? Oder, falls die SchülerInnen kein Getränk mithaben: Warum haben sie keines mitgebracht?</p> <p>Als Übergang zur Auseinandersetzung mit gesundem Trinkverhalten können folgende Fragen miteinander diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hoch schätzen die SchülerInnen ihren täglichen Trinkbedarf ein? • Welche Getränke schätzen die SchülerInnen als gesund bzw. als nicht gesund ein und was sind die Gründe dafür? • Müssten die SchülerInnen die beliebtesten Getränke Österreichs nach deren positivem Effekt auf die Gesundheit reihen: Wie würde diese Reihung aussehen? • Kennen die SchülerInnen Auswirkungen, die eine zu geringe Trinkmenge auf ihren Körper hat? 	<p>Trinkprotokoll Arbeitsblatt 1, Seite 21</p>

Folie 1

Die beliebtesten Getränke junger Menschen in Österreich

Quelle

Marketagent-Online-Umfrage unter 14- bis 29-Jährigen aus dem Jahr 2016:
http://www.marktmeinungmensch.at/studien/protected/study_files/785/