

Getränkeversorgung in der Schule

Wenn Sie die Ernährung Ihrer Schülerinnen und Schülern gesünder gestalten möchten, dürfen Sie die Getränkeversorgung nicht außer Acht lassen. Warum das so ist und welche Möglichkeiten es gibt, die Kinder mit Getränken zu versorgen, erfahren Sie im folgenden Artikel.



Foto | © moquai86, stock.adobe.com

Die Gefahren von Brause und Co.

Zuckerhaltige Getränke sind bei Kindern meist sehr beliebt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass jedes siebte Mädchen und jeder sechste Junge täglich zwischen ein- und dreimal zuckerhaltige Erfrischungsgetränke trinken. Mit den Ergebnissen der KiGGS Welle 2 sieht das Robert Koch-Institut bestätigt, dass die zuckerhaltigen Getränke zu Übergewicht führen (RKI 2018, S. 32). Da die Getränke viele Kalorien enthalten, aber kaum sättigend wirken, nehmen die Kinder insgesamt zu viel Energie auf. Langfristig können durch den Konsum auch chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 ausgelöst werden (RKI 2018, S. 32). Laut den Erhebungen der KiGGS Welle 2 trinken 13,7 % der Mädchen und 17,6 % der Jungen täglich zwischen ein- und dreimal zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. Die Schule allein kann diese Gewohnheiten der Kinder nicht ändern, doch Sie tragen mit den folgenden Maßnahmen dazu bei, dass die Schülerinnen und Schüler ein gesünderes Trinkverhalten entwickeln können.

1. Stellen Sie zu jeder Zeit Wasser bereit.

Das heißt nicht, dass die Schülerinnen und Schüler ständig während des Unterrichts trinken dürfen, sondern dass es an vielen Orten in der Schule ein Angebot an frischem Trinkwasser gibt.

Hierfür bietet sich eine Ecke mit Trinkwasserflaschen oder Ähnlichem im Klassenraum oder ein Trinkbrunnen beziehungsweise ein anderer Trinkwasserspender an (DGE 2015, S. 12f.).

Achtung: Bei Brunnen und Spendern muss der Keimgehalt des Wassers regelmäßig überprüft werden.



Foto II © kerkezz, stock.adobe.com

2. Wasser oder ungesüßter Tee zu den Mittagsmahlzeiten.

Achten Sie im Ganztagsangebot darauf, zu jedem Essen kostenlose Getränke zur Verfügung zu stellen. Hier bieten sich Gefäße wie zum Beispiel Krüge mit Leitungswasser auf den Tischen an. Alternativ kann ein Becher oder Glas mit mindestens 0,2 Litern Getränk direkt bei der Mahlzeitemenge ausgeteilt werden (DGE 2015, S. 15).

3. Keine süßen Getränke in der Schule.

Überprüfen Sie das Angebot Ihrer Cafeteria oder der Getränkeautomaten. Zuckerhaltige Getränke sollten auch hier gesünderen Alternativen weichen. Besonders bei Kakao und anderen süßen Milchgetränken ist Vorsicht geboten, sie enthalten meist mehr Zucker als gedacht. Die Zuckermenge in Milchgetränken können Sie besser dosieren, wenn der Kakao in der Cafeteria selbst hergestellt wird. Mehr als einmal die Woche sollten Sie ihn jedoch nicht anbieten. Auch fruchtige Getränke wie Säfte, Nektare oder Schorlen können viel Zucker enthalten und sollten möglichst stark mit Wasser verdünnt werden – oder noch besser ganz weggelassen werden (DGE 2015, S. 13). Versuchen Sie hierbei auch immer die externen Dienstleister in die Gespräche miteinzubeziehen! Nur so ist es möglich für eine gesunde Getränkeversorgung an der ganzen Schule zu sorgen.

4. Thematisieren Sie die gesunde Getränkeauswahl im Unterricht.

Die richtige Auswahl der Getränke sollte als ein wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung im Unterricht aufgegriffen werden. In der Schule lernen die Schülerinnen und Schüler aber nicht nur im Unterricht, wie sie sich gesund ernähren können, sondern auch durch die Erfahrungen, die sie mit Freunden und Freundinnen in den Pausen machen. Seien Sie sich dieser Verantwortung und Aufgabe bewusst und betrachten Sie die Schulverpflegung und die Angebote im Schulkiosk als Bestandteil gesunder Ernährung und als Gelegenheit zum Lernen für die Kinder (NQZ 2017).

Auf den Inhalt kommt es an

Dass Cola und Energy Drinks nichts in der Schule zu suchen haben, wird deutlich, wenn man auf die Inhaltsstoffe schaut. Denn mit Cola und vor allem Energy Drinks nehmen Kinder in manchen Fällen deutlich zu viel Koffein und Zucker auf, was gerade bei den Kleinen zu ernstesten Nebenwirkungen führen kann. Vielen Eltern ist nicht bewusst, dass Energy Drinks aufgrund ihrer Inhaltsstoffe für Kinder nicht geeignet sind (Klein 2018).

Wie relevant das Thema schon für Grundschul Kinder ist, wurde erst in jüngster Zeit deutlich. Einen Grund dafür sieht das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) darin, dass die erste Generation „Energy“-Trinker inzwischen selber Eltern sind und die Getränke in manchen Familien fester Bestandteil der Getränkepalette geworden ist (Klein 2018).

Tipp: Dosen machen keine Flügel

Mit der Initiative „Dosen machen keine Flügel“ möchte das Bundeszentrum für Ernährung Lehrkräfte dazu mobilisieren, Energy Drinks im Sachunterricht zu thematisieren. „Wir können uns hierzu den biografischen Ansatz gut vorstellen, der die eigenen Erfahrungen von Kindern zur Grundlage des Themas machen kann. Wann hast du schon mal einen Energy Drink getrunken? Hat er dir geschmeckt? Woher hattest du das Getränk? Ist dir nach dem Trinken etwas an dir aufgefallen?“ (Klein 2018). Infos für die Eltern werden als Flyer zur Verfügung gestellt. Dieser [Flyer „Dosen machen keine Flügel“](#) enthält die wichtigsten Fakten für Eltern und ein kleines Flugzeug zum Selberbasteln, das die Botschaft „Flieger fliegen – Dosen nicht“ für die Kinder trägt.

Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema Ernährung finden Sie zum Beispiel auf der Seite der [Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.](#)

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2015). DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 4. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck. Bonn. Abgerufen von https://www.schuleplussessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf [17.04.2018].

Klein, B., Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Hrsg.) (2018). Energy Drinks: Schon in der Schule ansetzen. Abgerufen von <https://www.bzfe.de/inhalt/energy-drinks-5760.html> [30.07.2018].

Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) (2017). Ernährungsbildung in der Schule. Abgerufen von <http://www.nqz.de/schule/ernaehrungsbildung/> [17.04.2018].

Robert Koch-Institut (RKI) (Hrsg.) (2018). Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. S. 32–39. DOI: 10.17886/RKI-GBE-2018-007.

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (2017). Materialkompass Verbraucherbildung. Abgerufen von https://www.verbraucherbildung.de/suche/materialkompass/field_audiences/primarstufe-2540/field_material_topics/ernaehrung-2547 [17.04.2018].