



Unterrichtsvorschläge – Ernährung

Lebensmittel unter der Lupe (Teil 3) – Dem Koffein auf der Spur

Thema:

Ernährungs- und Verbraucherbildung

Schulstufe:

ab 5. Schulstufe

Gesamtdauer:

1 Unterrichtseinheit

Material:

- Zugang zum Internet (Computer, Tablet oder Smartphone)

PHASE	DAUER	INHALT
VOR- BEREITUNG		Der Lehrer oder die Lehrerin sieht sich das Onlinetool „Lebensmittel unter der Lupe“ genauer an, insbesondere die Tipps zur Verwendung des Tools. https://lebensmittellupe.at Wählen Sie als Anschauungsmaterial solche Lebensmittel aus, die den vorhandenen Produktgruppen zugeordnet werden können und darin auch zu finden sind.
EINSTIEG	10 Min	Die Lehrerin/der Lehrer gibt eine kurze Einführung in das Thema Koffein. Es wird für alle sichtbar eine Liste mit Lebensmitteln erstellt, die Koffein enthalten. (Die oben genannten Links liefern umfassende Informationen dazu.)
ERARBEITEN	30 Min	Die Schülerinnen und Schüler diskutieren anhand der Übersicht koffeinhaltiger Lebensmitteln (siehe S. 3), welche sie davon regelmäßig konsumieren. Sie überlegen, ob das an einem Wochentag oder am Wochenende mehr ist. Die Klasse versucht anhand dieser Beispiele einzuschätzen, wie hoch die durchschnittliche Koffeinaufnahme der Schülerinnen und Schüler ist. Anschließend wird über folgende Fragen diskutiert: <ul style="list-style-type: none">• Warum greifen die Schülerinnen und Schüler auf koffeinhaltige Getränke zurück?• Kommt es häufig vor, dass die empfohlenen Koffeinemengen überschritten werden?• Welche Erfahrungen haben die Schülerinnen und Schüler im Hinblick auf die Wirkung von Koffein? Gibt es negative Erfahrungen mit erhöhtem Koffeinkonsum?

ABSCHLUSS	10 Min	Als Abschluss sammeln die Schülerinnen und Schüler Ideen, was man sonst noch tun kann, wenn man erschöpft oder müde ist
ER-WEITERUNG		Bleibt noch Zeit, bietet dieses Thema einen Bezug zu einer kritischen Diskussion über Leistungsdruck, Schlaf(mangel) und das Wahrnehmen von körperlichen Bedürfnissen.

Quellen:

EFSA (Hrsg. 2015): Risikobewertung Koffein. European Food Safety Authority. URL:

<https://www.efsa.europa.eu/de/corporate/pub/efsaexplainscaffeine150527>

GIVE (Hrsg. 2020): Alles über Energydrinks. <https://www.give.or.at/material/energydrinks/>

Wie viel Koffein enthält ...

Lebensmittel	Koffeingehalt
1 Tasse Filterkaffee (200 ml)	80 - 100 mg
1 Dose Energydrink (250 ml)	80 mg
1 Espresso (60 ml)	80 mg
1 Tasse Schwarzer Tee (220 ml)	50 mg
1 Dose Colagetränk (355 ml)	40 mg
½ Tafel Zartbitterschokolade (50 g)	30 mg
½ Tafel Vollmilkschokolade (50g)	10 mg

vgl. EFSA (Hrsg. 2015): Risikobewertung Koffein. European Food Safety Authority. URL: <https://www.efsa.europa.eu/de/corporate/pub/efsaexplainscaffeine150527>