

CHECKPOINT – HIP-HOP & EISTEE



Drucke das Plakat, das Aufgabenblatt für die Teilnehmer*innen sowie das Rezept aus. Es wird empfohlen, das Material anschließend zu laminieren.

Team: Eine betreuende Person

Dauer: ca. 75 Minuten

Ziele:

- Bewertung von Softdrinks basierend auf ihrem Zuckergehalt.
- Reflexion der eigenen Trinkgewohnheiten.
- Kennenlernen von Alternativen zu Softdrinks.
- Vermittlung von Inspirationen für selbstgemachte zuckerreduzierte Getränkealternativen.

Material:

- Checkpoint-Tischaufsteller
- Aufgabenkarten
- 1-2 Tische und Stühle
- Händedesinfektionsmittel
- 5 verschraubbare Gläser in gleicher Größe
- Küchenwaage
- Mindestens 250g Zucker
- 2 Esslöffel
- 3-4 Eistee-Verpackungen, z.B. DirTea, 4Bros, BraTea, Sugarmami
- Rezept für Eistee D.I.Y
- Zutaten und Materialien für Eistee (siehe Rezept für Eistee D.I.Y.)
- Stempel und Stempelkissen für "Challenge"



Wichtig:

Im Anhang findet sich eine detaillierte Anleitung für Betreuer*innen.

HIP-HOP & EISTEE

CHECKPOINT



KKH

Denkhaus
Hip-Hop, Education & Food

ZUCKER-CHECK

Habt ihr euch schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie viel Zucker in Eistee enthalten ist?

Bei dieser Aufgabe finden wir es gemeinsam raus. Let's go!!!

1. Beantwortet untereinander folgenden Fragen:

- "Wie oft trinkt ihr in der Woche zuckerhaltige Getränke wie Limonade, Eistee, Durstlöscher, Fruchtsäfte, Schorlen oder gesüßten Tee?"
- "Wisst ihr eigentlich, wie viel Zucker man pro Tag maximal essen und trinken sollte?"

2. Die Wissenschaft empfiehlt Kindern in eurem Alter, im Durchschnitt maximal 25 g Zucker pro Tag zu essen. Um zu verdeutlichen, wie viel das ist, haben wir eine entsprechende Menge Zucker in einem Glas abgewogen. Schaut euch die Menge genau an.

3. Schaut auf den Eistee-Verpackungen nach dem Zuckergehalt. In den Nährwerttabellen könnt ihr sehen, wie viel Gramm Zucker pro 100 ml in einer Dose oder einem Tetra-Pack enthalten sind. Berechnet mit dem Smartphone die Gesamtmenge an Zucker für die verschiedenen Sorten und wiegt anschließend den bereitstehenden Zucker ab. Nutzt dafür die Gläser und die Küchenwaage.

4. Welcher Eistee enthält pro 100 ml den höchsten Zuckergehalt?

5. Vergleicht die abgewogenen Zuckermengen in den Gläsern mit der empfohlenen Tagesmenge an Zucker. Was fällt euch dabei auf?

6. Lasst uns über mögliche Alternativen zu zuckerhaltigen Getränken nachdenken. Wie kann man Wasser schmackhaft machen?

Teilt eure Ideen mit der Gruppe!

CHECKPOINT



EISTEE DIY



ZUBEREITUNG:

1. Das **Wasser** im Wasserkocher zum **Kochen** bringen.
2. Die **Teebeutel** in eine Teekanne hängen und mit dem heißen Wasser **übergießen**.
3. Den Tee ca. 6 Minuten **ziehen** lassen, dann die **Beutel entfernen**.
4. Den **Tee abkühlen** lassen. Falls es schnell gehen muss, die Teekanne zum Abkühlen in kaltes Wasser stellen.
5. Gegebenenfalls die Früchte, die in euren Eistee sollen, waschen und falls nötig kleinschneiden.
6. Den abgekühlten Tee mit dem **Saft vermischen**.
7. **Abschmecken:** Zitronensaft, Minze und eure Lieblingsfrüchte ganz nach Geschmack hinzufügen.
8. Mit Eiswürfeln **servieren**.

Gönnt euch!



REMIX:

Statt Früchtetee könnt ihr auch anderen Tee wie z.B. Rooibos verwenden.

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN:

- 500ml Wasser
- 4 Beutel Früchtetee
- 250ml Fruchtsaft (nach Wahl)

OPTIONAL:

- Bio-Zitrone
- Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- Pfirsichspalten
- Frische Minze
- Eiswürfel



MATERIAL:

- Wasserkocher
- Messbecher
- Teekanne
- Brett und Messer
- Karaffe
- Gläser



DELUXE-TIPP:

Deko-Eiswürfel mit Früchten und Co: Um Eiswürfel mit Blumen oder Früchten zu machen, kannst du einfach kleine Stücke von Blumen oder Früchten in Eiswürfelformen legen, Wasser darüber gießen und dann ab ins Gefrierfach damit!



LÖSUNGEN

Eistee	Dosengröße	Zuckergehalt (je 100 ml)	Zuckergehalt (je Dose)
4Bros (<i>Purple Dream</i>)	0,5 l	8,6 g	43 g (= 8,6 x 5)
Bratea (<i>Zitrone</i>)	0,75 l	8,4 g	63 g (= 8,4 x 7,5)
Dirtea (<i>Candy Shop</i>)	0,5 l	8,6 g	43 g (= 8,6 x 5)
Sugarmami (<i>Pfirsich</i>)	0,33 l	9 g (Prozentual am meisten Zucker)	29,7 g (= 9 x 3,3)



Checkpoint "Hip-Hop & Eistee" - Anleitung für Betreuer*innen

Team: Eine betreuende Person

Dauer: ca. 75 Minuten

Ziele:

- Bewertung von Softdrinks basierend auf ihrem Zuckergehalt.
- Reflexion der eigenen Trinkgewohnheiten.
- Kennenlernen von Alternativen zu Softdrinks.
- Vermittlung von Inspirationen für selbstgemachte zuckerreduzierte Getränkealternativen.

Material:

- Checkpoint-Tischaufsteller
- Aufgabenkarten
- 1-2 Tische und Stühle
- Händedesinfektionsmittel
- 5 verschraubbare Gläser in gleicher Größe
- Küchenwaage
- Mindestens 250g Zucker
- 2 Esslöffel
- 3-4 Eistee-Verpackungen, z.B. DirTea, 4Bros, BraTea, Sugarmami
- Rezept für Eistee D.I.Y
- Zutaten und Materialien für Eistee (siehe Rezept für Eistee D.I.Y.)
- Stempel und Stempelkissen für "Challenge"

Einleitung:

1. Zu Beginn des Checkpoints wird vermittelt, dass man sich mit dem Eistee von Rapper*innen beschäftigt. Es werden verschiedene Eistee-Sorten gezeigt. (Interesse wecken)
2. Fragen an die TN: „Habt ihr schon einmal einen der Eistees probiert?“ „Wie oft in der Woche trinkt ihr zuckerhaltige Getränke?“ Dazu gehören beispielsweise Limonade, Eistee, Durstlöscher, Capri Sonne, aber auch Fruchtsäfte, Schorlen oder gesüßter warmer Tee. (Bezug zu Alltagserfahrungen)



KKH

Denkhaus
Hip-Hop, Education & Food

Aufgabe 1 - „Zucker-Check“

Vorbereitung:

Für diese Aufgabe werden vier Gläser gleicher Größe benötigt sowie eine Küchenwaage, Esslöffel und eine Packung Zucker. Für jede Marke des Eistees wird eine leere und ausgespülte Verpackung bereitgestellt. Für diese Aktivität wird außerdem ein Glas benötigt, in dem die empfohlene Tagesmenge an Zucker im Voraus abgewogen wurde (25g Zucker, siehe Anmerkungen).

Ablauf:

1. Zunächst wird der Zuckergehalt der Eistee-Sorten in den Fokus gerückt sowie die für Kinder empfohlene Tagesmenge für Zucker. „Habt ihr Euch schon einmal Gedanken darüber gemacht wie viel Zucker in Eistee ist?“ Wisst ihr, wie viel Zucker pro Tag maximal empfohlen wird?“ (Vorwissen aktivieren)
2. Den TN wird die empfohlene Zuckermenge pro Tag genannt und diese mithilfe des bereits abgefüllten Zuckers veranschaulicht. (Wissensvermittlung)
3. Im Anschluss sollen die TN mithilfe der Nährwerttabellen auf den Verpackungen den Zuckergehalt der Eistee-Sorten berechnen. Hierbei können sie ihre Smartphones verwenden. Die TN sollen die Berechnungen möglichst eigenständig durchführen. Die ermittelten Mengen Zucker sollen in den bereitgestellten Gläsern abgewogen werden. (Erarbeitung)
4. Gemeinsam sollen die TN darüber diskutieren, welcher Eistee prozentual (auf 100ml berechnet) am meisten Zucker enthält. (Erarbeitung)
5. Basierend auf den Berechnungen werden die TN aufgefordert, die abgewogenen Zuckermengen mit der empfohlenen Tagesmenge Zucker zu vergleichen und daraus Schlüsse zu ziehen. "Was meint ihr, wie viel Zucker konsumiert ihr pro Tag, wenn schon eine Dose Eistee die empfohlene Menge teilweise übersteigt?" "Was bedeutet das für eure Gesundheit?" (Reflexion)
6. Im letzten Schritt werden mögliche Alternativen zu zuckerhaltigen Getränken thematisiert. „Welche Alternativen gibt es zu zuckerhaltigen Getränken? Wie kann man Wasser schmackhaft machen?“ Die TN werden aufgefordert, Ideen zu entwickeln. Die betreuende Person kann dabei ergänzen (siehe Anmerkungen). (Wissenstransfer)
7. Optional: Je nach Interesse und Konzentrationsfähigkeit besteht die Möglichkeit, mit den TN darüber zu diskutieren, wann und warum sie Eistee, Limonade usw. trinken. "Trinkt ihr diese Getränke, weil ihr durstig seid? Einfach weil sie lecker schmecken? Weil es 'cool' ist, solche Getränke zu konsumieren? Als Zeitvertreib, mit Freund*innen? Weil sie von Rapper*innen beworben werden?" (Reflexion/ Bezug zu Alltagserfahrungen)
8. Optional: Je nach weiterführendem Interesse und Aufmerksamkeitsgrad können an dieser Stelle auch die Aspekte "Gesundheit" und "Genuss" thematisiert werden. Hierbei sollte betont werden, dass diese nicht zwangsläufig im Widerspruch zueinanderstehen müssen (siehe hierzu Anmerkungen). (Reflexion)



Aufgabe 2 - „Eistee D.I.Y“

Vorbereitung:

Der Tee sollte bereits im Voraus aufgebraüt und abgekühlt sein. Alle Zutaten und Materialien gemäß dem Rezept sollten zu Beginn des Checkpoints bereitstehen, einschließlich des ausgedruckten Rezepts.

Ablauf:

Je nach verfügbarer Zeit bietet es sich an, gemeinsam mit den Teilnehmenden selbstgemachten Eistee herzustellen. Das Rezept hierfür ist sowohl im Hip-Hop & Food-Arbeitsheft als auch in den Checkpoint-Materialien enthalten. Vor der Zubereitung sollten sich die Teilnehmenden die Hände gründlich waschen oder desinfizieren. Bei der Zubereitung ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass selbstgemachter Eistee weniger Zucker enthält und die Süße hauptsächlich aus dem Fruchtsaft stammt, der jedoch auch Zucker (meist Fructose) enthält.

Stempel für die Challenge:

Unabhängig davon, wie viele Aufgaben die Teilnehmenden absolviert haben, erhalten sie für ihre Teilnahme am Checkpoint einen Stempel auf ihrer Challenge-Liste.

Lösung

Eistee	Dosengröße	Zuckergehalt (je 100 ml)	Zuckergehalt (je Dose)
4Bros (Purple Dream)	0,5 l	8,6 g	43 g (= 8,6 x 5)
Bratea (Zitrone)	0,75 l	8,4 g	63 g (= 8,4 x 7,5)
Dirtea (Candy Shop)	0,5 l	8,6 g	43 g (= 8,6 x 5)
Sugarmami (Pfirsich)	0,33 l	9 g (Prozentual am meisten Zucker)	29,7 g (= 9 x 3,3)



Anmerkungen/Weiterführende Informationen

Zu Aufgabe 1:

Es wird empfohlen auf leere Eistee-Verpackungen zurückzugreifen, um zu vermeiden, dass die TN den Eistee im Anschluss an die Übung verzehren. Auch der Zucker sollte in kristalliner Form in Gläser gefüllt werden. Zum einen verzehren die Kinder ggf. den Zucker, wenn er in Würfelform vorliegt, zum anderen wird dadurch das Verhältnis im Glas direkt anschaulich gemacht.

Zucker

Welche maximale Menge wird empfohlen?

- Gemäß den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Kinder weniger als 10 Prozent ihrer täglichen Energiezufuhr (abhängig von Alter, Geschlecht und Aktivitätslevel) aus Zucker beziehen. Das schließt sowohl zugesetzten Zucker in Lebensmitteln als auch den Zuckergehalt in Honig und Säften ein. Natürlicher Fruchtzucker in unverarbeitetem Obst wird nicht dazugezählt.
- Um diese Empfehlung greifbarer zu machen: Kinder- und Jugendärzte geben den alltagstauglichen Tipp, dass der Zuckerkonsum nicht mehr als 25 Gramm pro Tag betragen sollte. Dies entspricht in etwa sechs kleinen Teelöffeln.
- Zuckerkhaltige Getränke gelten als besonders kritisch, da sie nicht zum Sättigungsgefühl beitragen = erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas.

Alternativen zu zuckerhaltigen Getränken

Ideal: Mineral- und Trinkwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees konsumieren

- Für geschmackliche Abwechslung kann im Sommer ein Spritzer Zitronensaft, frischer Ingwer oder Pfefferminze im Wasser oder Früchte- bzw. Kräutertee sorgen.
- Auch die Zugabe von etwas Fruchtsaft kann für zusätzlich Süße sorgen. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte dabei das Verhältnis von Fruchtsaft zu ungesüßtem Tee bei maximal 1:3 liegen.

Thematisierung der vermeintlichen Dichotomie zwischen Gesundheit und Genuss

In diesem Kontext ist wenig sinnvoll, Nahrung in gesunde und ungesunde Lebensmittel einzuteilen. Das Labeln von Zucker als ungesund kann dazu führen, dass entsprechende Produkte besonders reizvoll erscheinen und zu einer Trotzreaktion („Jetzt erst recht Zucker!“) führen können, bedingt durch psychologische Reaktanz. Daher ist es wichtig, sensibel mit dem Thema Zucker umzugehen. Es sollte betont werden, dass weniger Zucker gesund für den Körper ist, dies aber nicht bedeutet, dass man komplett auf den Genuss von Süßigkeiten, einschließlich Eistee, verzichten muss. Genuss ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Die Balance zwischen Gesundheit und Genuss ist entscheidend. Das Ziel sollte sein, Gesundheit und Genuss miteinander zu verbinden. Fragen wie "Müssen wir immer Zucker konsumieren, um etwas zu genießen? Warum möchten wir Eistee trinken? Ist es aufgrund von Durst und Lust auf etwas Süßes?" sind wichtig, um den Unterschied zu erkennen, sich selbst besser kennenzulernen und bewusste Entscheidungen treffen zu können. Hierfür ist es notwendig, über den Zuckergehalt in bestimmten Produkten informiert zu sein.

