

# Bewusst Trinken!



Die „richtige“ Flüssigkeitsmenge und „richtige“ Getränkewahl sind heutzutage eine Herausforderung für Schüler, Pädagogen und Eltern.

Ein Flüssigkeitsdefizit verursacht eine deutlich verschlechterte Leistungsfähigkeit auf vielen Ebenen. Gleichzeitig verhindern Getränke mit hohem Zuckergehalt, dass sich die Kinder an weniger Süße und somit an einen gesünderen Lebensstil gewöhnen.

**„Bewusst Trinken!“** – so nennt sich ein SIPCAN-Pilotprojekt, das im Schuljahr 2019/2020 an zwei öffentlichen Mittelschulen in der Steiermark durchgeführt wird. SIPCAN ist ein vorsorgemedizinisches Institut, das seit 2005 schulische Programme zur Gesundheitsförderung mit sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventiven Ansätzen umsetzt. Beim Schulprojekt „Bewusst Trinken!“ findet eine vernetzte Zusammenarbeit im Bereich Ernährung und Sensorik mit der FH JOANNEUM in Graz und der Medizinischen Universität Wien statt. Fördergeber sind der Fonds Gesundes Österreich und das Land Steiermark.



Das „Bewusst Trinken!“-Projektteam

Das Ziel ist die Verbesserung des Trinkverhaltens sowie eine weniger süße Geschmackswahrnehmung bei Schülern der 6. Schulstufe. Durch das regelmäßige Trinken von sehr süßen Getränken verändern sich die Geschmacksvorlieben und die Geschmacksschwelle. Wer häufig sehr süß trinkt, braucht eine höhere Zuckerkonzentration, um süß wahrzunehmen. Daher sollen im Zuge des Projekts die Geschmackswahrnehmung von Schülern geschult und die Präferenz für süße Getränke gesenkt werden, damit niedrigere Süßkonzentrationen in Getränken eine höhere Akzeptanz erfahren.

Verfolgt wird dabei ein multidisziplinärer Ansatz, um alle Beteiligten in der Schule und die Eltern einzubeziehen. Vor Projektbeginn wurde an der Schule in Zusammenarbeit mit den projektverantwortlichen Pädagoginnen eine Bedarfsanalyse durchgeführt. Die Schüler konnten ihre Einschätzung und Wahrnehmung zum Trinkverhalten sowie Getränkepräferenzen mitteilen, über das Getränkeangebot in Schule und Umfeld berichten und Ideen für das Projekt beisteuern.

Einem Peer-Education-Ansatz folgend wurden zehn ausgewählte Peers der 8. Schulstufe vom Projektteam geschult – mit dem Ziel, ihr Wissen wiederum an Schüler der 6. Schulstufe weiterzugeben. Diese Wissensvermittlung fand an beiden Schulen im Februar jeweils in Form eines Aktionstages statt. Vom Projektteam wurden zahlreiche Materialien erstellt und verschiedene Methoden aufgezeigt. Zudem gab es viele interessante Stationen zu Themen rund ums Trinken: Wasserhaushalt, Zucker in Getränken, Vor- und Nachteile von Getränken in Bezug auf die Gesundheit, Umwelt, Geschmack und Geld, Verkostung verschiedener Süßstufen (sensorische Übung).



#### Verkostung verschiedener Zuckerkonzentrationen in Apfelsäften

Zahlreiche Maßnahmen rundeten das Projekt ab:

- Schulungen des Lehrerteams
- Einbeziehen der Eltern
- Kontaktaufnahme mit den Getränkeautomatenbetreibern
- Regler Austausch mit dem Projektteam
- Mitarbeit der Schüler und Pädagogen (z.B. bei der Entwicklung der Arbeitsmaterialien)
- Bereitstellung von Plakaten, Elterninformationen und Pressemeldungen

- Bei Bedarf Umstellung der Getränkeautomaten auf SIPCAN-Kriterien (Zuckergehalt unter 6,7 g/100 ml; keine Süßstoffe)

Im Rahmen des Projekts zeigte sich, dass sich der Peer-Ansatz zur Wissensvermittlung in dieser Altersstufe einer großen Beliebtheit erfreut.

Das Konzept soll in weiterer Folge Schulen bundesweit zugänglich gemacht werden.

**Dr. Barbara Holstein**

Ernährungswissenschaftlerin und Projektkoordinatorin

[b.holstein@sipcan.at](mailto:b.holstein@sipcan.at)

[www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH



Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**

 Das Land  
Steiermark  
→ Gesundheit

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich