

Wichtiger Hinweis

Wir geben keine Gewähr für genannte Preise, Zutaten und Nährwerte von Produkten. Diese unterliegen Schwankungen, Preise können sich ändern. Die Beispiele dienen nur dazu, auf prinzipielle Unterschiede aufmerksam zu machen.

Letzte Aktualisierung: November 2016



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

JUGENDLICHE

Energie und Nährstoffe

Getränke – von süss bis alkoholisch

Self-made-Küche und Kochsessions



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Jugendliche

Energie und Nährstoffe

Sport, Wachstum sowie die seelische und geistige Leistung in der Pubertät erfordern eine richtige Lebensmittelauswahl!

Mineralstoffe:

- Calcium (Knochenwachstum)
- Eisen (Konzentration, Fitness)
- Zink (Wachstum)

Vitamine:

- Folsäure und B12 für die Blut- und Gewebebildung

Energiebedarf und LM-Mengen

- abhängig von der körperlichen Aktivität und dem Geschlecht
- Orientierung an der Lebensmittelpyramide



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Jugendliche

Energie und Nährstoffe

Nährstoff / Lebensmittel	kcal
1 g Kohlenhydrate (Zucker, Mehl)	4
1 g Eiweiss	4
1 g Fett	9
1 g Alkohol	7
1 Glas Bier	Mind. 105
1 Tafel Schokolade (100g)	Mind. 600
180g-Becher Erdbeerjoghurt	180
1 Mars (45g)	202
1 Donut (27.5, Coop)	121
1 Big Mac	Ca. 500
100 g gekochte Spaghetti (ohne Ei; 40g roh)	165

Tagesenergiebedarf für
15-18 Jahre
Männer 2500-2900 kcal
Frauen 2000-2300 kcal





Jugendliche

Getränke – von **süss** bis alkoholisch

Zucker

- Süssgetränke und Snacks: Purer Genuss oder Ursache für Karies und Übergewicht?
- Mach' mal Pause! Gönn' deinem Körper Zeiten ohne Zucker und lass ihn an seine Reserven...
- Weisst du, wie viel Zucker in Getränken und Schokoriegeln steckt?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Getränke unter der Lupe

Zucker

Produktname	Zucker-würfel in 5 dl	Preis in CHF pro 5 dl	Alternativen	Die Alternative kostet
Cola	13	1.35	Zero-, Light-Varianten	Gleich viel
Fanta	11	1.30	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Sprite	8	1.30	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Eistee (Lipton Lemon)*	6	1.10	Früchte-Roiboos-Tee	Weniger
Rivella rot	11	1.35	Rivella blau	Gleich viel
Redbull *	6 (3 in 2.5 dl-Dose)	(1.70)	Kaffee ohne Zucker *	Weniger
Apfelsaft	14	1.50	Verdünnen mit Wasser	Weniger
Milch-Mix-Getränk: Bifidus-Drink Erdbeeren Qualité & Prix	15	1.80	Früchte-Shake ohne Zuckerzusatz	Weniger

1 Zuckerwürfel = 4 g Zucker
Menge und Preise von Sept.'16

* Enthält Koffein!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Getränke unter der Lupe

Zucker

Produktname	Zucker-würfel in 5 dl	Preis in CHF pro 5 dl	Alternativen	Die Alternative kostet
Cola	13	1.35	Zero-, Light-Varianten	Gleich viel
Fanta	11	1.30	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Sprite	8	1.30	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Eistee (Lipton Lemon)*	6	1.10	Früchte-Eis-Tee	Weniger
Rivella rot	11	1.35	Früchte-Eis-Tee	Gleich viel
Redbull *	6 (3 in 2.5 dl-Dose)	(1.70)	Kaffee ohne Zucker	Mehr
Apfelsaft	14	1.50	Verdünnen mit Wasser	Weniger
Milch-Mix-Getränk: Bifidus-Drink Erdbeeren Qualité & Prix	15	1.80	Früchte-Shake ohne Zuckerzusatz	Weniger

**Billig-Linie:
Deutlich günstiger aber
teilweise mehr Zucker!**

1 Zuckerwürfel = 4 g Zucker
Menge und Preise von Jan.'14

* Enthält Koffein!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Snacks unter der Lupe

Produkt	% Zucker	% Fett	% Kochsalz	Preis pro 100 g (Aug.'16)
Milchschokolade, Coop qualité&prix	48	37		1.95
„Kinderschokolade“, Coop	53.5	35		1.45
Twix, Kiosk (1.60 für 58g)	49.1	23.6		2.75
Mars, Kiosk (1.60 für 45g)	61.7	16.6		3.55
Balisto Corn Mix, Kiosk (1.60 für 37g)	42	24.2		4.30
Balisto Müesli Mix, Kiosk (1.60 für 37g)	42.6	26.1		4.30
Farmer Riegel Crunchy natur* (0.35 pro Riegel)	3 [!]	16		2.16
Farmer Riegel Soft Milch* (0.30 pro Riegel)	30	18		2.07
Blévita Dinkel	1.5	12	1.6	1.31
Darvida Natur	1	11	1.6	1.59
Cracker Coop qualité&prix	1.5	12	0.5	1.12

* Packung mit mehreren Riegeln



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Jugendliche

Getränke – von süss bis **alkoholisch**

Alkohol

- Kennst du den Alkoholgehalt von Bier, Wein etc.?
- Weisst du, wie lange dein Körper braucht, um Alkohol abzubauen?
- Kennst du die Wirkung von Alkohol genau?
- Auch Alkohol hat Energie: gut 1.5 mal so viel wie Zucker.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Getränke unter der Lupe

Alkohol

Produktname	Alkoholgehalt	Alkohol in g / dl	Alkohol in g pro Portion	Abbauzeit* für 65 kg schweren Mann
Bier	2.4-5.5 Vol%	Ca. 3-4.5 g	15-22.5 g / 5dl	Ca. 2.3-3.5 Std.
Wein	11-15 Vol%	Ca. 9-11 g	18-22 g / 2 dl	Ca. 2.8-3.4 Std.
Sekt	12-13 Vol%	Ca. 10 g	20 g / 2 dl	Ca. 3 Std.
Prosecco	11%	Ca. 9 g	18 g / 2 dl	Ca. 2.8 Std.
Wodka, Whisky, Kirsch	40 Vol%	Ca. 35 g	3.5 g/ cl	Ca. 0.5 Std.
Apfelwein	4-6 Vol%	Ca. 3-5 g	6-10 g / 2 dl	Ca. 1-1.5 Std.

Abbaurrate von Alkohol ist abhängig vom Körpervolumen, Geschlecht (Frauen bauen schlechter Alkohol ab als Männer) und Gewöhnung: 100 mg pro kg Körpergewicht und Stunde oder 0.1-0.15 Promille

* Nüchtern und auf ein Mal getrunken

1 g Alkohol = 7 kcal, 1 Glas Bier = mind. 105 kcal





Getränke unter der Lupe

Alkohol-Mengen

Mass	Alkoholmenge
1 Schnaps (0,2 dl = 2 cl)	7 g
1 grosser Schnaps (0,4 dl = 4 cl)	14 g
1 kl. Glas Rotwein (1 dl)	10 g
1 kl. Glas Weisswein (1 dl)	10 g
1 Stange bier (0,3 dl)	12 g
1 Humpen Bier (5 dl)	20 g

Aus: Einerseits. Andererseits. Klartext über Alkohol und andere Suchtmittel am Arbeitsplatz. SUVApro und Sucht Schweiz

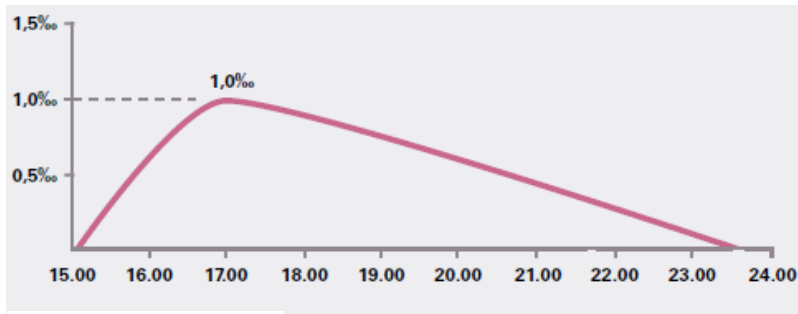


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



Getränke

Alkohol-Abbau



Vereinfachte Darstellung einer Blutalkoholkurve.

Beispiel: Mann, 60 kg, 4 Standardgläser im Viertelstundentakt getrunken, auf nüchternen Magen → = 48 g Alkohol = gut 1 L Bier

Männer:

$$\frac{\text{Anzahl Gramm Alkohol}}{\text{Körpergewicht} \times 0,68} = \text{Anzahl Promille}$$

Frauen:

$$\frac{\text{Anzahl Gramm Alkohol}}{\text{Körpergewicht} \times 0,55} = \text{Anzahl Promille}$$

Ein 70 kg schwerer Mann hat nach 3 dl Wein schon ungefähr 0,65 Promille!

Beispiel:

Mann, 80 kg, trinkt auf leeren Magen 3 Gläser Bier (12 g Alkohol pro 3dl) -> 0.66 Promille

Frau, 60 kg, trinkt auf leeren Magen 2 Gläser Campari (je Glas 12 g Alkohol) -> 0.72 Promille

Promillegrenze für Autofahrer = 0.5 Promille!

Aus:

- Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau. Sucht Schweiz.
- Einerseits. Andererseits. Klartext über Alkohol und andere Suchtmittel am Arbeitsplatz. SUVapro und Sucht Schweiz





Getränke

Wirkung von Alkohol - 1

0,2 bis 0,5 Promille

- Leichte Verminderung von Seh- und Hörvermögen
- Nachlassen von Aufmerksamkeit, Konzentration, und Reaktionsvermögen
- Kritikfähigkeit, Urteilsfähigkeit sinken, die Risikobereitschaft steigt

ab 0,5 Promille

- Probleme mit Nachtsicht
- Störungen des Gleichgewichts
- Probleme mit Konzentrationsfähigkeit, deutliche Verlängerung der Reaktionszeit
- Enthemmung und Selbstüberschätzung nehmen zu





ab 0,8 Promille

- Weiterer Rückgang der Sehfähigkeit, Wahrnehmung von Gegenständen und räumliches Sehen sind beeinträchtigt, das Blickfeld verengt sich (Tunnelblick)
- Steigende Gleichgewichtsstörungen
- Ausgeprägte Konzentrationsschwäche, stark verlängerte Reaktionszeit
- Steigende Selbstüberschätzung, Euphorie, zunehmende Enthemmung

1,0 bis 2,0 Promille: Rauschstadium

2,0 bis 3,0 Promille: Betäubungsstadium

- Ausgeprägte Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen, Reaktionsvermögen kaum noch vorhanden
- Muskeler schlaffung, Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit
- Erbrechen

3,0 bis 5,0 Promille: Lähmungsstadium





Getränke

Alkoholfreie Drinks

Heisser Sommer? Durst?

Rezepte für erfrischende alkoholfreie Drinks:

www.bluecocktailbar.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Weniger Süsses
kann Sparen helfen!

Jugendliche

Getränke – Kostenvergleiche

Preis pro Einheit	Jährliche Kosten beim Konsum einer Einheit	
	täglich	1x pro Woche
2.5 dl Redbull für 1.70	620.50	88.40
5 dl Coca Cola für 1.35	492.75	70.20
5 dl Fanta für 1.30	474.50	67.60
5 dl Eistee für 1.10	401.50	57.20
1 Twix vom Kiosk für 1.60	584.00	83.20

Süssgetränke aus 1- oder 1.5 L-Flaschen kosten weniger! Ca. die Hälfte weniger!

Kosten für 1 Liter Hahnenwasser pro Tag: unter 1 Rappen!

Was kostet ein Ticket für ein Konzert deiner Lieblingsband? Oder für einen Abend mit deinem Lieblingskomiker? Oder ein neues BMX, Lieblings-Pulli, Schoot-Schuhe...?

Für 200 Franken könntest du mindestens 10 mal ins Kino gehen!

Ein Skitag mit Snow'n Rail kostet in der Regel keine 100 Franken mit ½-Preis-Abo.

KONSUMENTEN
S C H U T Z



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Schon selber ein Menü gekocht?

Zusammen mit Freunden mal die Küche auf den Kopf gestellt?

Beispiel für eine Rezeptanleitung:



<http://www.gorilla.ch/kochen/couscous-mit-poulet/>

Jugendliche

Self-made-Küche – Kostenvergleich (2016)

Essen bei McDonald für 1 Person	Ca. Preis CHF	1 selbst hergestelltes Menü	Ca. Preis CHF pro Pers.
<ul style="list-style-type: none"> Happy Meal (Hamburger, 0.25 dl Getränk) Menu Small (BigMac, 0.4 dl Getränk) 	7.20 11.70	Lauchrisotto	2.10
1 Döner/Kebab	9.00	Bandnudeln in Gorgonzola-Brokkoli-Sauce	6.00
		Hamburger, Salat und Glace	7.20

Getränk: Hahnenburger, Tee oder selbstgemachte alkoholfreie Drinks

Pizza Prosciutto - Fertig	ca. Preis CHF	selbst hergestellte Pizza Prosciutto: 1 Blech für 3-4 Personen
1 Tiefkühl-Pizza	5.00 – 6.00	Ca. Preis: 12.00
1 Familienpizza für 4 Pers.	11.80	Pro Person: 3.00
1 Pizza Take Away	Ca. 11.00	



Notizen zu Folien

Folie 2 (Titelfolie)

Das Thema Körpergefühle wird hier ausgeklammert, da es nicht in kurzen Veranstaltungen angesprochen werden kann – und auch mit Vorsicht behandelt werden muss. Interessante Infos bei Body Talk (Junior) und www.feel-ok.ch. Verbindung zum Projekt herstellen, Anlässe durchführen.

Jugendliche wollen „in“ sein, dazu gehören. Dazu gehört der Kauf bestimmter Getränke, Kleidung oder Fast Food. Sie davon abzubringen, ist vermutlich kaum möglich – es sei denn sie wollen sportlich etwas erreichen oder ihr Körpergewicht reduzieren (wenn's zu hoch ist).

Aus dem Grunde ist es utopisch zu erwarten, dass Jugendliche mit Begeisterung für diese Themen eingehen. Aber sie haben mal davon gehört, denken vielleicht nach und erinnern sich später daran. Vielleicht finden sie sogar von der Gruppe akzeptierte Verhaltensänderungen (wenn ein Jugendlicher im Moment keine Lust auf einen Energydrink hat, dann lässt er es mal – bis er merkt, dass er zur Gruppe gehört, ohne dieses typische Getränk...)

Das erste Budget: <http://www.firstbudget.ch/> (von Schuldenberatung Schweiz)

Folie 3

- Zu beachtende Nährstoffe/Mineralstoffe/Vitamine bei Jugendlichen sind
- Calcium – starkes Knochenwachstum in der Jugend; zusammen mit Vitamine D (Sonne!) und körperlicher Aktivität (Sport) für die Knochenbildung und der maximal möglichen erreichbaren Knochenmasse!
- Eisen – wichtig für Konzentration und Fitness; Mädchen besonders gefährdet, zu wenig Eisen im Blut zu haben (geringer Fleischkonsum, Blutverlust durch Mens) – Symptom: Mattigkeit und Müdigkeit.
- Zink – ein Spurenelement für alle schnell wachsenden Gewebe
- Für die Gewebe- und Blutbildung sind Folsäure aus Gemüse und Vitamin B12 aus tierischen Lebensmitteln essentiell!
- Wie viel Energie gebraucht wird, hängt von der körperlichen Aktivität und dem Geschlecht ab – auch teilweise vom Typ. Entsprechend sehen die Lebensmittelmengen aus. Unbegrenzt: Gemüse, Wasser, zuckerfreie Getränke; mengenbegrenzt alles andere -> altersgemässe Empfehlungen bei der SGE: <http://www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/jugend/>

Folie 4

Kalorientabelle Mac Donalds: <http://www.kalorientabelle.net/kalorientabelle-mcdonalds-alle-nahrwerte-im-ueberblick-996>

Folie 5

Zucker:

- Sensibilisierung für die Frage der Energie und des erhöhten Blutzuckers und Insulinspiegels (Diabetes, Gefässzerstörung) und für das Hunger-Sättigungsgefühl
- Süssgetränke enthalten auch Säuren, die die Zähne angreifen (Erosionen) – also auch in zuckerfreien, künstlich gesüßten Getränken!
- Nicht ständig essen – der Körper braucht Zeit, um die Nährstoffe zu verarbeiten und um wieder Hunger zu signalisieren. Anregung: Finde heraus, wie lange du ohne Essen auskommst, bis zu ein kleines Hungergefühl spürst. Wie fühlt sich Hungrigsein / Sattsein an?
- Zuckergehalt in Getränken und Schokoriegeln - siehe nächste Folien



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 6

Zusätzlich: Koffeingehalt von Getränken: <http://koffein.com/tabelle.html> ; <https://www.ktipp.ch/artikel/d/eistee/>

100 ml von ... enthalten ... Koffein:

Eistee: 1-9 mg

Volvic Thé citron 1 mg

Elvis Classic Ice Tea 1.8 mg

Lipton Ice Tea Lemon 1.9 mg

Ice Tea Classic Coop 4.8 mg

Folie 9

Alkohol

Sensibilisierung für den Alkoholgehalt, die Wirkung und die Abbaupzeit

Alkoholgehalt von Getränken und Aufnahmemenge pro Portion und Abbaupzeit – siehe nächste Folien

Infos zu Alkohol und Jugendliche: <http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/alkohol/jugendliche/>

Folie 13

Nicht nur die Wirkungen des Alkohols auf die Konzentrationsfähigkeit und die Reaktionszeiten sind in Zusammenhang mit Unfällen problematisch. Die enthemmende Wirkung des Alkohols steigert die Wahrscheinlichkeit für risikohaftes Verhalten, z.B. im Strassenverkehr, in anderen unfallgefährlichen Situationen und senkt auch die Hemmschwelle für Gewaltanwendungen und Gesetzesübertretungen.

- Weitere Infos in Broschüren und Flyern – siehe Link-Liste



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 14

- 1,0 bis 2,0 Promille: Rauschstadium
 - Weitere Verschlechterung des räumlichen Sehens und der Hell-/Dunkel-Anpassung
 - Starke Gleichgewichtsstörungen
 - Aufmerksamkeits- und Konzentrationseinbusse, erheblich gestörte Reaktionsfähigkeit, Verwirrtheit, Sprechstörungen, Orientierungsstörungen
 - Übersteigerte Selbsteinschätzung durch Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit
-
- 3,0 bis 5,0 Promille: Lähmungsstadium
 - ab 3,0 Promille: Bewusstlosigkeit, Gedächtnisverlust, schwache Atmung, Unterkühlung, Reflexlosigkeit
 - ab 4,0 Promille: Lähmungen, Koma mit Reflexlosigkeit, unkontrollierte Ausscheidungen, Atemstillstand und Tod

Folie 15

Weitere Rezept-Quellen:

- <http://www.bluecocktailbar.ch/>
- <http://www.fachstelle-asn.ch/de/material/alkoholfreie-drinks>
- <http://www.cocktaildatenbank.de/alkoholfreie-cocktails>
- <http://www.cocktailounge.at/cocktailrezepte/cocktails-alkoholfrei.html>

Folie 17

- Tipps und Tricks beim Kochen – Kochkurse für Jugendliche vor Ort? Kochevent mit Jugendlichen durchführen!
- Rezepte jugendlich aufgemacht: siehe Links in der Link-Liste; GORILLA-Rezepte sind von Jugendlichen für Jugendliche



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 18

- Vergleich von Fast Food und selbst hergestelltem Menü in Gemeinschaftsarbeit:

Selbst hergestellte Pizza Für 4 Personen: knapp 12,-

- 400 g Mehl CHF 0.96
- 3 dl Wasser > 1 Rp.
- (2 EL Öl)
- 1 TL Salz CHF 0.0014
- 1 Beutel Trockenhefe CHF 0.33
- 1 D. gehackte Tomaten 400g CIRIO CHF 1.35
- 1 P. Hinterschinken (160g) 6.10
- 2x150 g Mozzarella CHF 2.90

Menü für 4 Personen

- **Lauchrisotto**
(nach <http://www.gutekueche.ch/rezept/7804/risporaus-uri.html>)
- 2 Würfel Bouillon ca. 1.- Fr.
- 20 g Butter ca. 0.25 Fr.
- 500 g Risottoreis Qualité&Prix 1.20 Fr.
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Muskat
- 500 g Lauch 1.90 Fr.
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 200 g Parmesan ca. 3.90 Fr.
- 1 Zwiebel ca. 0.14 Fr.
- **8.40 Fr. mit Parmesan (ohne Gewürze), 2.10/Pers.**

Selbstgemachte Hamburger

- 8 Stück Hamburger-Brötli ca. 2.80 Fr.
- 400 g Hackfleisch Rind Bio naturaplan ca. 9,- Fr.
- 1 mittelgrosse Zwiebel ca. 0.25 Fr.
- 1 Ei ca. 0.60
- Gewürze, 2-3 EL Mehl
- Öl zum Braten (HOLL-Rapsöl, Bratbutter)
- 1 Flasche Heinz Ketchup 50% weniger Zucker = 5 dl für 4.20 Fr.
- 1 Glas Cornichon Cirat, 215 g ca. 2.70 Fr.
- 1 Kopf Salat ca. 1.60
- Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer
- 1 Packung Vanille-Eis Qualité&Prix 9 dl ca. 7.50 Fr.
- ca. 28.65 ohne Gewürze, Mehl, Öl bzw. Bratbutter 7.20/Pers.**

Bandnudeln in Gorgonzola Brokkolisauce

- Nach: http://www.gutekueche.ch/rezept/5966/bandnudeln-in-gorgonzola-brokkolisauce.html?f_portionen=4&x=45&y=15
- 1000 g Bandnudeln (Fetuccini) ca. 8.00 Fr.
 - 1000 g Brokkoli 4.80 Fr.
 - 220 g Gorgonzola garantie&prix 3.00 Fr.
 - 2 Knoblauchzehen 0.17 Fr.
 - 2 TL Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie; gemischt, fein gehackt) ca. 2.- Fr.
 - 200 ml Halbrahm 1.- Fr.
 - 250 ml Milch 0.40 Fr.
 - 2 EL Olivenöl ca. 60 g = ca. 0.35 Fr.
 - 20 EL Parmesan (frisch gerieben) ca. 200 g = 3.90 Fr.
 - 2-3 Prisen Pfeffer (weiß)
 - Salz
 - 1 mittelgrosse Zwiebel 0.14 Fr.
 - Ca. 24.00 Franken, 6.00/Pers.**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland