

Liebe Eltern,

Dass zuckerhaltige Limonaden Dickmacher sind, das Diabetesrisiko erhöhen und Karies verursachen, ist kein Geheimnis. Sie haben allerdings noch mehr schlechte Eigenschaften, zum Beispiel diese:

1. Im Jahr 2006 ergaben Tests in Großbritannien, dass 130 von 230 Limonadenproben Benzolwerte über dem Grenzwert der Europäischen Union aufwiesen. Benzol, ein bekanntes Kanzerogen, entsteht aus der chemischen Reaktion von Natriumbenzoat und Ascorbinsäure.
  2. Limonade kann bis zu 10 Teelöffel Zucker enthalten, (häufig in Form von Maissirup, wozu auch genetisch veränderte Pflanzen), was das Immunsystem schwächen, den Mineralhaushalt im Körper stören, sowie Unruhe und Konzentrationsstörungen bei Kindern auslösen kann – ebenso wie diverse andere Probleme, hier aufgelistet: [www.annieappleseedproject.org/124waysugrui.html](http://www.annieappleseedproject.org/124waysugrui.html)
  3. Zucker in Getränken ist noch ungesünder als Zucker im Essen. Er verursacht größere Gewichtsprobleme und erhöht das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Offenbar reduziert der Körper den Appetit nach ‚flüssigen‘ Kalorien nicht so effektiv wie nach Kalorien aus dem Essen.
  4. Sind Diätgetränke eine gute Alternative? Keinesfalls! Sie enthalten die umstrittene chemische Substanz Aspartam, die ein Verlangen nach dem Zucker erzeugt, den man gerade vermeiden möchte. Sie bindet zudem Flüssigkeit und kann so Cellulitis verschlimmern. 75 % der gesamten unerwünschten Reaktionen auf Lebensmittel, die die amerikanische Arzneimittelzulassungsbehörde zwischen 1981 und 1995 verzeichnete, gingen auf Aspartam zurück; Ärzte und Verbraucher berichteten über 92 verschiedene Nebenwirkungen und Erkrankungen. 1992 riet die amerikanische Luftwaffe ihren Piloten davon ab, vor dem Flug Diätgetränke mit Aspartam zu trinken.
  5. Sind Limonaden also zu gar nichts nütze? Doch! In der Ausgabe vom März 2000 testete das Magazin ÖkoTest Coca Cola zusammen mit 35 weiteren Rostschutzmitteln und fand heraus, dass Coca Cola effektiver wirkte als die im Handel erhältlichen Produkte Brunox und Tannox.
  6. Coca Cola-Produkte wurden aus mehr als 20 Colleges und Universitäten in Großbritannien und den USA verbannt. Die Studenten protestieren gegen die Menschenrechtsverletzungen des Konzerns in Kolumbien und weltweit, sowie gegen dessen anhaltende Ausbeutung und Verschmutzung von Grundwasserquellen in Indien. Mehr Informationen dazu unter [www.indiaresource.org](http://www.indiaresource.org) u [www.killer-coke.org](http://www.killer-coke.org)
- Viele Städte, Bundesstaaten und Länder haben bereits Limonaden aus ihren Schulen entfernt. Wir finden, dass die ESM ihrem guten Beispiel folgen sollte!

Raquel Sommer und das KantinenTeam

Dear Parents,

That sugary soft drinks make us fat, increase our risk of diabetes and give us cavities is no secret. But soft drinks are even worse than that. Here's a few of the reasons:

1. In 2006, tests in Britain found 130 of 230 soft drink samples had benzene levels in excess of the European Union limit. Benzene, a known carcinogen, results from the chemical reaction of sodium benzoate and ascorbic acid.
  2. A soft drink can contain up to 10 teaspoons of sugar (often in the form of corn syrup, which may come from genetically altered plants) which can cause a number of health problems, such as suppressing the immune system, upsetting the mineral relationships in the body, and causing anxiety and difficulty concentrating in children. "146 ways in which sugar ruins your health" are listed in [www.annieappleseedproject.org/124waysugrui.html](http://www.annieappleseedproject.org/124waysugrui.html)
  3. The sugar you drink is even healthier than the sugar you eat. It is more likely to make you fat, and greatly increases your risk of acquiring type 2 diabetes. It seems the body does not lower the appetite as effectively for calories drunk as it does for calories eaten.
  4. Are diet drinks a good alternative? No way! These contain aspartame, a controversial chemical which causes you to crave the sugar you are trying to avoid. It can also make you retain fluid, exacerbating cellulite. Among all the adverse food reactions registered by the US Federal Drug Administration between 1981 and 1995, 75% are related to aspartame, with 92 different symptoms and health conditions reported by physicians and consumers. In 1992, the US Air Force warned air force pilots not to drink diet drinks containing aspartame before flying. For more info see the Wikipedia article, "aspartame controversy."
  5. Aren't soft drinks good for something? Yes! In the March 2000 issue of Öko-Test, Coca Cola was tested along with 35 rustproofing agents, and was found to be more effective than the commercial products Brunox and Tannox..
  6. Coca Cola products have been banned in over 20 colleges and universities in the US and UK. Students object to the company's human rights abuses in Columbia and worldwide, and to its continuing depletion and pollution of groundwater sources in India. For more info, see [www.indiaresource.org](http://www.indiaresource.org) and [www.killer-coke.org](http://www.killer-coke.org).
- Many cities, states and countries have already taken the soft drinks out of their schools. We think the ESM should follow their good example!

Raquel Sommer and your Canteen Team

Chers parents,

Que les boissons sucrées nous font grossir, augmentent le risque de diabète et génèrent des caries n'est pas un secret. Mais les boissons sucrées sont bien pire. En voici quelques raisons:

1. En 2006 des tests ont montré que 130 échantillons de boissons sucrées sur 230 contenaient du benzène en quantité supérieure aux limites définies par l'UE. Le benzène est une substance cancérigène obtenue par réaction chimique entre du benzoate de sodium (E211) et de l'acide ascorbique (E300).
  2. Une boîte de boisson sucrée contient environ 10 cuillères à café de sucre (souvent sous la forme d'un sirop, en partie provenant de cultures génétiquement modifiées) ce qui peut affaiblir le système immunitaire, chambouler l'équilibre des minéraux dans le corps, augmenter l'anxiété et les difficultés de concentration chez l'enfant et bien d'autres problèmes: 146 effets néfastes du sucre sur notre santé sont documentés sur [www.annieappleseedproject.org/124waysugrui.html](http://www.annieappleseedproject.org/124waysugrui.html)
  3. Pour la santé, le sucre bu est même pire que le sucre mangé. Il aura plus tendance à faire grossir et à induire un diabète de type 2. Il semble que l'appétit est plus facilement assouvi par des calories solides que liquides.
  4. Quid des mêmes boissons "light" ou sans sucres? Ce n'est pas du tout une alternative. Elles contiennent de l'aspartame (E951), une produit chimique controversé qui provoque de fortes envies de sucre - ce que vous voulez éviter. Parmi les effets secondaires recensés par la FDA américaine entre 1981 et 1985, 75% sont liés à l'aspartame avec 92 symptômes différents décrits par les médecins et les consommateurs. En 1992, l'armée américaine mettait en garde ses pilotes contre l'absorption de boissons "light" contenant de l'aspartame avant de voler. Pour plus d'infos voir l'article "aspartame" sur wikipedia (et "aspartame controversy" sur la version anglaise).
  5. Ces boissons sont-elles utiles? Oui! Dans l'édition de mars 2000 de "Öko-Test", le Coca-Cola, testé parmi 35 agents antirouille, était plus efficace que des produits connus tels que Brunox et Tannox.
  - 6 Les produits Coca-Cola ont été bannis de plus de 20 collèges et universités aux Etats-Unis et en Grande Bretagne. Les étudiants reprochent à la multinationale ses abus dans le domaine des droits de l'homme en Colombie et dans le monde ainsi que l'épuisement et la pollution des sources d'eau sous-terraines en Inde. Pour plus d'infos voir [www.indiaresource.org](http://www.indiaresource.org) ou [www.killer-coke.org](http://www.killer-coke.org).
- De nombreuses villes et pays ont déjà retiré les boissons sucrées de leurs écoles. Nous pensons que notre école devrait suivre ce bon exemple!

Raquel Sommer et votre Team Cantine

Kantinen-Team	Canteen Team	Team Cantine	canteen.team@ev-esm.org
Vorschläge und Beschwerden	Comments/Suggestions/Complaints	Commentaires/Suggest./Critiques	
Abwesenheitsbenachrichtigung / Anmeldung	Reporting Absence/Canteen registration	Notification d'absence, inscriptions	kantine@ev-esm.org
Kantinenvorstand der Elternvereinigung (neue Adresse)	Canteen PA Representative (new account)	Représentante de la cantine auprès du bureau de l'AP (n <sup>elle</sup> adresse)	kantine.vorstand@ev-esm.org