



1 Was verrät das Etikett?

A

Betrachte das Etikett und **bearbeite** die **folgenden Fragestellungen!**

Nährwertinformationen		Zutaten
	pro 100 g	Roggenvollkornschrot 48 %, Wasser, Weizenvollkornschrot 6 %, Hafer 3 %, Gerste 3 %, Salz
Energie	802 kJ (190 kcal)	
Fett	2,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	
Kohlenhydrate	32 g	
davon Zucker	3,8 g	
Eiweiß	5,5 g	
Salz	1,1 g	

a) **Kreuze an**, zu welchem Lebensmittel das Etikett gehört:

- Vollkornnudeln Mehrkornbrot
- Müsliriegel Lebkuchen

b) **Notiere** mindestens 3 Aussagen zu den Nährwertinformationen!

.....

.....

.....

c) **Vermute**, welches Kohlenhydrat (28,2 g), neben Zucker, bei diesem Lebensmittel vorliegt!

.....

d) Die angegebenen Zutaten ergeben 40,8 g. **Vermute**, woraus die restlichen 59,2 g bestehen!

.....

.....

.....



- e) **Gib an**, welche weiteren Informationen alleine durch die Nährwertinformationen nicht gewonnen werden können!

.....

.....

.....

- f) **Diskutiere**, welches Wissen Konsument*innen mitbringen müssen, um weitere Aussagen zum Lebensmittel machen zu können!

.....

.....

.....

2

Energieliefernde Nährstoffe

B

Ergänze die fehlenden Informationen in folgender Tabelle!

	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße
kleinste Moleküle	Einfachzucker wie Traubenzucker		
Aufgabe		Baustein der Zellmembran, Schutz von Organen	
typische Lebensmittel			Fleisch, Hülsenfrüchte
weitere Informationen	Einteilung in Einfach-, Zweifach- und Vielfachzucker		



3

Weitere Nahrungsinhaltsstoffe



Streiche die Begriffe, die nicht zu den Überbegriffen passen! **Korrigiere** die falschen Begriffe!

WASSER

liefert Energie	Stofftransport	Baustoff
Wärmetransport	nicht lebensnotwendig	H ₂ O

MINERALSTOFFE

Calcium	Folsäure	Mengenelemente
organisch	Spurenelemente	lebensnotwendig

VITAMINE

wasserlöslich	Ascorbinsäure	liefern Energie
Phosphor	anorganisch	fettlöslich

BALLASTSTOFFE

für die Mundflora	verdaulich	für das Immunsystem
für das Verdauungssystem	in Nüssen und Pilzen	Vollkornprodukte

SCHUTZSTOFFE

Zellschutz	in Obst und Gemüse	z. B. Laktose in der Milch
------------	--------------------	----------------------------





4

Ernährungstipps

B – C

Formuliere mindestens 5 Tipps zu einer gesunden Ernährung!

Nimm v. a. langkettige Kohlenhydrate (Stärke) auf!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ylmazfatih via Pixabay | Pexels, Pixabay, SchuBu Systems GmbH | Arnie Watkins via Pexels | Pexels, Pixabay, SchuBu Systems GmbH