

Schlau informiert

Die inneren Werte zählen

Wie funktioniert „Die inneren Werte zählen“?

Basisinformationen zur Nährwerttabelle werden den Schülern* im Rahmen eines Lesetextes vermittelt. Außerdem erfahren die Schüler, welche einfachen Orientierungskriterien es für eine schlaue Auswahl bei Milchprodukten oder Getränken gibt. Anhand zweier Übungsbeispiele können die Schüler ihr Verständnis der Nährwerttabelle erproben.

Kopieranweisung:

- Kopieren Sie für alle Schüler der Klasse die beiden Arbeitsblätter.

Ablauf:

1. Bitte teilen Sie jedem Schüler die Arbeitsblätter aus.
2. Geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
 - Jeder von euch erhält einen Lesetext mit den wichtigsten Informationen zur Nährwertkennzeichnung auf verpackten Produkten.
 - Lest euch bitte den Text durch und versucht anschließend das Beispiel zu lösen.
 - Bitte seht euch zu zweit (mit dem Banknachbarn) die beiden Bilder an.
 - Versucht gemeinsam die Fragestellungen unter den Bildern zu beantworten.
3. Wenn die Schüler fertig sind, besprechen Sie gemeinsam die Lösung und wiederholen Sie die wichtigsten Informationen aus dem Lesetext.
 - *Übung 1:* Vanillepudding A ist die schlaudere Wahl. Ein Vergleich der Nährwerte zeigt: Er enthält weniger Fett (und weniger ungünstige gesättigte Fettsäuren) und auch weniger Zucker (und damit insgesamt auch weniger Energie). Vanillepudding B liegt deutlich über den SIPCAN Orientierungskriterien zu Fett (max. 4,2 g / 100 g/ml) und Zucker (max. 11,5 g in 100 g/ml) für Milchprodukte.
 - *Übung 2:* Bei den Getränken handelt es sich um ein Fruchtsaftgetränk mit 40 % Fruchtanteil und zugesetztem Zucker (Getränk A) und einem gespritzten Fruchtsaft (Getränk B). Getränk B ist die schlaudere Wahl. Es enthält deutlich weniger Zucker als Getränk A und liegt unterhalb des SIPCAN Orientierungskriterium von max. 6,7 g Zucker pro 100 ml Getränk.

Die inneren Werte zählen

Wie so oft gilt auch bei Lebensmitteln: Auf die inneren Werte kommt es an! Wenn du dich ausgewogen und gesund ernähren willst, dann solltest du vor allem solche Lebensmittel auswählen, die deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. In Summe sollte die Zufuhr deinem Bedarf entsprechen (und der ist je nach Alter, Geschlecht oder auch Bewegungsausmaß verschieden).

Die **Nährwerttabelle** zeigt dir genau, wie viel von den wesentlichen Bausteinen in einem Lebensmittel enthalten ist. Diese „**Big 7**“ müssen auf verpackten Produkten immer in der gleichen Reihenfolge aufgelistet sein:

1. **Energie** (oder „Brennwert“, Angabe in Kilokalorien / kcal bzw. in Kilojoule / kJ): Durch die „Verbrennung“ der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß gewinnt dein Körper Energie. Diese brauchst du für alle Körperaktivitäten wie Muskelarbeit aber z.B. auch für Atmung, Herzschlag oder Verdauung.
2. **Fett**: Es ist der größte Energielieferant und schützt als „Polster“ wichtige Organe. Es ist z.B. aber auch Träger von fettlöslichen Vitaminen und wird für die Produktion von Zellwänden oder Hormonen benötigt. Fett besteht u. a. aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.
3. **Gesättigte Fettsäuren**: Sie können sich auf deinen Körper ungünstig auswirken und sollten daher eher wenig konsumiert werden. Sie kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln vor.
4. **Kohlenhydrate**: Sie sind der wichtigste Energielieferant für deine Muskeln und dein Gehirn. Als Zucker und in Form von Stärke sind sie vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
5. **Zucker**: Die Nährwertangabe „Zucker“ berücksichtigt sowohl „natürlich“ enthaltene Zuckerarten (z.B. Milchzucker in Milchprodukten oder Fruchtzucker in Obst), aber auch dem Lebensmittel „zugesetzten“ Zucker z.B. in Form von Haushaltszucker (Saccharose), Traubenzucker (Glukose), Glukose-Fruktose-Sirup oder auch Honig. Wenn du zu viel Zucker konsumierst - z.B. wenn du laufend zuckerreiche Getränke trinkst - kann dies Karies verursachen aber z.B. auch die Entwicklung von Übergewicht oder Diabetes fördern.
6. **Eiweiß** (Protein): Es wird überall im Körper benötigt, vor allem für das Wachstum und den Muskel- und Zellaufbau. Vor allem tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Eier enthalten Eiweiß, aber auch Hülsenfrüchte und Getreide.
7. **Salz** (Natriumchlorid): Es ist die Hauptquelle für Natrium. Natrium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt reguliert. Zu viel Salz ist aber auch nicht gut.

Zusätzlich dürfen folgende Stoffe **freiwillig** angegeben werden: einfach ungesättigte Fettsäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, mehrwertige Alkohole, Stärke, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe. Zur besseren Vergleichbarkeit von Produkten müssen sich die Nährwertangaben immer auf 100 Gramm oder 100 Milliliter des Lebensmittels beziehen. Manchmal werden die Nährwerte aber auch zusätzlich für eine Portion angegeben

Schlau informiert – schlau gewählt!

SIPCAN hat für Getränke und Milchprodukte ein ganz einfaches Orientierungssystem entwickelt, bei dem du mit einem Blick auf die Nährwerttabelle erkennen kannst, ob ein Getränk oder ein Milchprodukt eine gute Wahl ist.

Für Getränke gilt:

- maximal 6,7 g Zucker pro 100 ml
- ohne Süßstoffe

Für Milchprodukte (Joghurts, Puddings, Milchgetränke etc.) gilt:

- maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml bzw. 100 g
- maximal 4,2 % Gesamtfett (= 4,2 g Fett in 100 g/ml)
- ohne Süßstoffe / Zuckeraustauschstoffe

Übung:

① Hier sind die Nährwerttabellen von zwei verschiedenen Vanillepuddings abgebildet. Für welches Produkt würdest du dich entscheiden?

	Vanillepudding A		Vanillepudding B	
	Pro 100 g	Pro Portion* (200g)	Pro 100 g	Pro Portion* (200g)
Energie	403 kJ / 96 kcal	806 kJ / 192 Kcal	533 kJ / 127kcal	1066 kJ / 254 kcal
Fett	3,0 g	6,0 g	5,4 g	10,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	4,0 g	3,5 g	7,0 g
Kohlenhydrate	14 g	28 g	17,3 g	34,6 g
davon Zucker	11,5 g	24 g	14,4 g	28,8 g
Eiweiß	2,7 g	5,4 g	5,0 g	10,0 g
Salz	0,13 g	0,26 g	0,11 g	0,22 g

* 1 Becher enthält 1 Portion

Schlauere Wahl für Produkt: _____

Warum?

② Hier sind die Nährwerttabellen von zwei verschiedenen Getränken abgebildet. Für welches Produkt würdest du dich entscheiden?

	Getränk A	Getränk B
	Pro 100 g	Pro 100 g
Energie	187 kJ / 44 kcal	105 kJ / 25 kcal
Fett	< 0,5 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	0 g
Kohlenhydrate	10 g	5,9 g
davon Zucker	10 g	5,6 g
Eiweiß	< 0,5 g	0,01 g
Salz	< 0,01 g	< 0,01 g

Schlauere Wahl für Produkt: _____

Warum?