

FOOD CHECKER



HINTERGRUNDINFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE ZUM THEMENBEREICH „EIWEISS“

Wozu benötigt der Körper Eiweiß?

Eiweiß (Protein) gehört neben Fetten und Kohlenhydraten zu den energieliefernden Hauptnährstoffen. Eiweiß ist ein Baustoff des Körpers und trägt zum Wachstum und Erhalt der Körperfunktionen bei. Es ist verantwortlich für zell- und muskelaufbauende Prozesse, für die Blutgerinnung und Immunabwehr. Die regelmäßige Eiweißzufuhr ist unerlässlich.

Wie lautet die Empfehlung zum täglichen Eiweißbedarf?

Die Aufnahme von 0,9 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag deckt den normalen Bedarf eines Jugendlichen. Zum Beispiel benötigt ein Mädchen (15 Jahre) mit einem Körpergewicht von 50 Kilogramm rund 45 Gramm Eiweiß pro Tag.

Sind Produkte, die mit einer Extraportion Eiweiß beworben werden, sinnvoll?

Im Supermarkt gibt es viele Produkte, die mit einem erhöhten Eiweißgehalt werben. Dazu gehören zum Beispiel angereicherte Riegel, Shakes, Müslivarianten oder Milchprodukte. Die Werbung verspricht einen Mehrwert für die Gesundheit. Der tägliche Eiweißbedarf kann aber leicht mit herkömmlichen Lebensmitteln gedeckt werden. Proteinreiche Lebensmittel sind überflüssig und bei einer ausgewogenen Ernährung nicht notwendig. Nicht selten sind diese Produkte zudem teurer als herkömmliche Produkte.

Wie kann die Menge an Eiweiß im Lebensmittel ermittelt werden?

In der Nährwerttabelle wird der Eiweißgehalt bezogen auf 100 Gramm angegeben.



Hier finden Sie mehr zu dem Thema:

www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/was-produkte-extra-protein-wirklich-taugen

LÖSUNGEN DES ARBEITSBLATTES „EIWEISS“

Eine eiweißreiche Ernährung ist voll im Trend. Die Beweggründe, auf einen hohen Eiweißgehalt bei der Ernährung zu achten, können ganz verschieden sein. Aber ist es überhaupt notwendig, dafür bestimmte Lebensmittel bevorzugt auszuwählen?

1. Aufgabe: Eiweißbedarf

Eine Aufnahme von 0,9 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht deckt den normalen Tagesbedarf eines Jugendlichen.

...✦ Berechne den Eiweißbedarf eines Jugendlichen mit einem Körpergewicht von 55 Kilogramm und ergänze die Aussage:

Der Eiweißbedarf am Tag liegt bei ...**49,5**... Gramm.



...✦ Schätze ab. Mit welcher Lebensmittelauswahl wird der tägliche Bedarf an Eiweiß eines Jugendlichen mit einem Körpergewicht von 55 Kilogramm abgedeckt? Kreuze an. (mehrere Antworten möglich)

- ☒ a. ein Brötchen mit Käse und 150 g Lachsfilet mit 150 g Reis und 50 g Erdnüsse
- ☐ b. eine Scheibe Weizenmischbrot mit Butter und Marmelade und 300 g Nudeln mit Pesto und 100 g Rosinen
- ☒ c. eine Scheibe Vollkornbrot und 150 g Kräuterquark und 75 g Erdnüsse und 200 g Linsen

2. Aufgabe: Produktvergleich

Du treibst viel Sport. Durch den Verzehr von viel Eiweiß sollen Muskeln aufgebaut werden. Eiweißreiche Produkte stehen deshalb bei Jugendlichen hoch im Kurs.

...✦ Schau dir die vier angegebenen Produkte genauer an. Fülle die untenstehende Tabelle bezüglich Werbeaussagen und Nährwertangaben aus.

Die Produktinformationen zu diesen Beispielen findest du auf den Seiten 3-6 des Arbeitsmaterials.

	ja! SKYR	Exquisa Quark Genuss	REWE Speisequark	Ehrmann HIGH PROTEIN Vanilla Pudding
Gibt es Werbeaussagen zum Eiweiß- bzw. Proteingehalt auf der Verpackung? (ja/nein)	ja	ja	nein	ja
Gramm Eiweiß pro 100 Gramm	8,9 g	6,5 g	11,8 g	10,0 g
Gramm Eiweiß im gesamten Becher	44,5 g	32,5 g	29,5 g	20,0 g

...❖ Berechne den Eiweißgehalt einer Portion von 200 Gramm.

	ja! SKYR	Exquisa Quark Genuss	REWE Speisequark	Ehrmann HIGH PROTEIN Vanilla Pudding
Gramm Eiweiß einer Portion von 200 Gramm	17,8 g	13,0 g	23,6 g	20,0 g

...❖ Vergleiche die Produkte in Bezug auf den Eiweißgehalt. Welches Produkt trägt bei einer Portion von 200 Gramm am besten zur Deckung deines täglichen Eiweißbedarfs bei?

Nur bei dem „herkömmlichen“ Speisequark wird kein hoher Eiweißgehalt ausgelobt.

Aber ausgerechnet der Speisequark hat den höchsten Eiweißgehalt auf 100 Gramm.

3. Aufgabe: Preisvergleich

Preisvergleiche lohnen sich! Nicht selten sind Produkte mit einem vermeintlichen Mehrwert teurer als herkömmliche Vergleichsprodukte. Preise lassen sich leicht über den Grundpreis (Kilogramm oder Liter) vergleichen. Dieser muss im Handel unmittelbar in der Nähe des Produktes angegeben werden.

...❖ Ergänze die Tabelle! Auf den Seiten 3-6 findest du die Angaben, die zu den jeweiligen Produkten im Geschäft am Regal gemacht wurden.

	ja! SKYR	Exquisa Quark Genuss	REWE Speisequark	Ehrmann HIGH PROTEIN Vanilla Pudding
Preis für den gesamten Becher	1,69 €	2,29 €	0,79 €	1,49 €
Preis pro Kilogramm	3,38 €	4,58 €	3,16 €	7,45 €

...❖ Vergleiche die Preise pro Kilogramm (Grundpreis) der Produkte! Welches ist das günstigste Produkt pro Kilogramm? Was denkst du? Sind die Preisunterschiede gerechtfertigt? Notiere in Stichpunkten!

Der Speisequark ist pro Kilogramm am günstigsten. Sicher kann man Pudding mit Quark

nicht direkt preislich vergleichen. Aber es wird hier anhand der sehr großen Preisdifferenzen

klar, dass speziell als „eiweißreich“ ausgelobte Produkte in der Regel sehr teuer sind und

herkömmliche Alternativen preislich deutlich günstiger und zudem noch eiweißreicher sind.

...❖ Beurteile abschließend, ob du spezielle Lebensmittel benötigst, um deinen Eiweißbedarf zu decken, und begründe deine Einschätzung:

Mit herkömmlichen Lebensmitteln kann der Eiweißbedarf ganz einfach gedeckt werden.

Es bedarf dafür keiner speziellen oder angereicherten Lebensmittel.