

verbraucherzentrale

*Brandenburg*

# KENNZEICHNUNG VON GETRÄNKEN: ES IST NICHT IMMER DAS, WONACH ES AUSSIEHT

Modul 2

# WAS MUSS AUF EINER LEBENSMITTELVERPACKUNG STEHEN?

Grafik: Henrike Ott



- Bezeichnung des Produkts
- Zutatenliste
- Allergene
- Menge
- Mindesthaltbarkeitsdatum / Verbrauchsdatum
- Nährwerte (Ausnahme Mineralwasser)
- Lebensmittelunternehmer

# WAS HILFT, MEIN GETRÄNK ZU BEWERTEN?

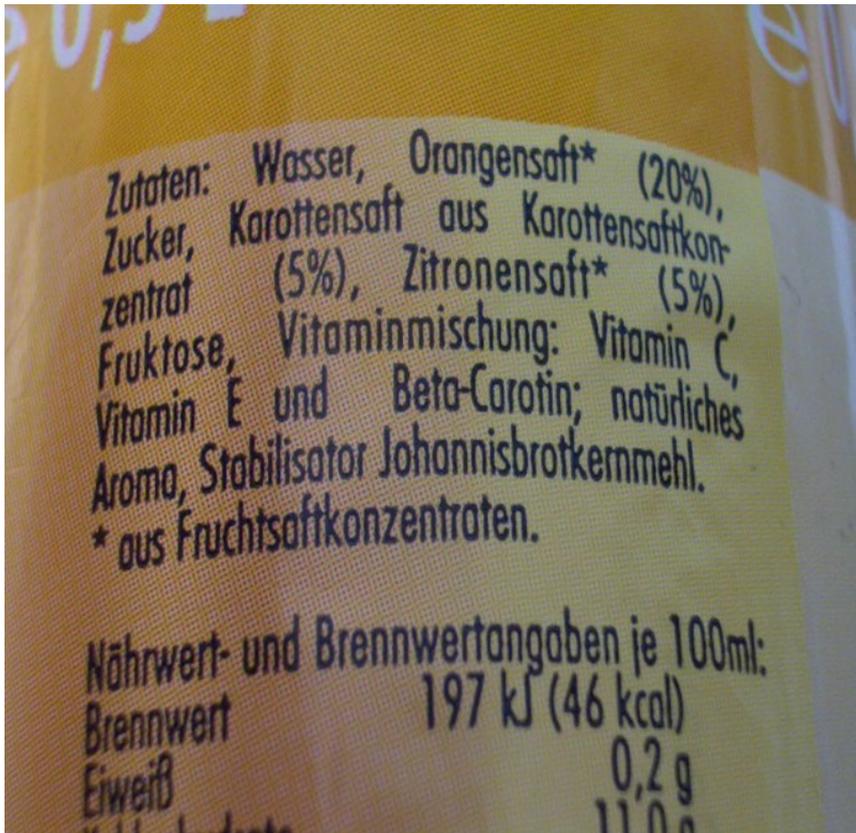


Bild: Verbraucherzentrale Brandenburg

## ❖ DAS ZUTATENVERZEICHNIS

- Was am meisten drin steckt, steht vorn.
- Zucker weit vorn bedeutet einen hohen Zuckergehalt.
- Ist die Zutatenliste lang, spricht das für viele Zusätze, die wenig sinnvoll sind.

# WAS HILFT, MEIN GETRÄNK ZU BEWERTEN?

## ❖ DIE NÄHRWERTE

informieren über:

- Brennwert (Kalorien / Energie)
- Fett
- gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate
- Zucker
- Eiweiß
- Salz



Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat, klar  
Fruchtgehalt: 100%

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml	pro Glas (250 ml)
Brennwert	187 kJ 44 kcal	468 kJ 110 kcal
Fett	<0,5 g	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	10 g	26 g
davon Zucker	9,8 g	25 g
Ballaststoffe	<0,5 g	<0,5 g
Eiweiß	<0,5 g	<0,5 g
Salz	<0,01 g	<0,01 g

Bild: Verbraucherzentrale Brandenburg

# WAS HILFT, MEIN GETRÄNK ZU BEWERTEN?

## ❖ DER BRENNWERT

- Der Flüssigkeitsbedarf am Tag liegt ungefähr bei **1,5 Liter**.
  - Wenn eine Limonade auf 100 Milliliter 50 kcal hat, dann nimmst du mit 1,5 Liter Limonade bereits 750 kcal auf.
  - Dein Körper benötigt am Tag ungefähr **1900 - 2100 kcal**.
- 
- ❖ Die 1,5 Liter Limonade würden also schon viel von deinem Tagesbedarf an Energie abdecken.
  - ❖ Am besten eignen sich Getränke ohne Brennwert (Tee ohne Zucker oder Wasser).