

FOOD CHECKER



HINTERGRUNDINFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE ZUM THEMENBEREICH „FETT“

Wozu benötigt der Körper Fett?

Fette in der Ernährung haben wichtige Funktionen, denn sie sind Träger von verschiedenen Fettsäuren. Besondere Beachtung finden die lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren und fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K. Fette spielen eine wichtige Rolle bei der Aufnahme dieser Vitamine, sind Energielieferanten und Baustein von Körperzellen und bilden Depotfett, das die inneren Organe schützt. Sie sind zudem Geschmacksträger. Für die Gesundheit ist die aufgenommene Menge und die Qualität der Fettsäuren von Bedeutung.

Wie lautet die Empfehlung zur täglichen Fettzufuhr?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Jugendlichen zwischen 13 und unter 15 Jahren zwischen 30 und 35 Prozent des täglichen Energiebedarfs in Form von Fett aufzunehmen. Das entspricht bei einem täglichen Energiebedarf von 1900 bis 2300 Kilokalorien 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag. Empfohlen wird, täglich nicht mehr als 10 Prozent der Gesamtenergiezufuhr in Form gesättigter Fettsäuren aufzunehmen.

Welche Bedeutung haben gesättigte und ungesättigte Fettsäuren für unseren Körper?

Die Qualität der Fette ist genauso wichtig wie die Menge.

Gesättigte Fettsäuren: Diese Fettsäuren kann der Körper selbst herstellen. Bei einer hohen Zufuhr von gesättigten Fettsäuren über die Ernährung können ernährungsbedingte Krankheiten entstehen, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck oder Diabetes. Gesättigte Fettsäuren sind in Schokolade, Keksen, Kokos- und Palmöl sowie vielen tierischen Produkten enthalten.

Einfach ungesättigte Fettsäuren: Einfach ungesättigte Fettsäuren haben einen günstigen Effekt auf den Cholesterinspiegel. Olivenöl und Rapsöl sind zum Beispiel gute Quellen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Dazu gehören insbesondere Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Diese kann der Körper nicht allein aufbauen. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Lebensnotwendige, sehr gesunde ungesättigte Fettsäuren stecken in vielen pflanzlichen Ölen, in Nüssen und fetten Fischarten – wie Hering, Makrele, Lachs, Sardinen, Sardellen oder Thunfisch. Sie tragen zur Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

Wie kann die Menge an Fett im Lebensmittel ermittelt werden?

In der Nährwerttabelle eines verpackten Lebensmittels wird der Anteil an Fett sowie separat der Anteil der gesättigten Fettsäuren angegeben.



Hier finden Sie mehr zu dem Thema:
[www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/
node/40798](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/node/40798)

LÖSUNGEN DES ARBEITSBLATTES „FETT“

Fett ist wichtig für die Energiegewinnung und -speicherung, den Aufbau von Zellen und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Außerdem ist Fett ein Geschmacksträger. Entscheidend für die Gesundheit ist die aufgenommene tägliche Menge und die Qualität der Fettsäuren. Besonders in vielen Fertigprodukten und Snacks sind Fette enthalten. Erst der Blick auf die Nährwerttabelle zeigt, wie viel Fett in den einzelnen Produkten steckt.

1. Aufgabe: Wortsuchspiel

...❖ Suche 8 fetthaltige Lebensmittel heraus:

Bockwurst, Avocado, Erdnussflips, Salamipizza, Schokoriegel, Milchschnitte, Nussecke, Croissant



TIPP

Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder rückwärts vorkommen.

N	U	S	S	E	C	K	E	Ü	W	E	L	Q	W	A	D	D	X	C	M	B	V	E	R
K	R	F	S	A	C	V	R	B	H	J	P	O	D	M	V	L	S	M	I	S	H	G	I
S	W	X	B	G	W	D	D	H	Z	D	K	F	O	M	S	A	D	V	C	Z	U	S	D
A	Ö	V	Y	V	U	K	N	F	L	F	Ö	S	P	D	C	V	L	X	Y	U	C	G	Ä
I	R	O	K	O	H	C	U	K	Ö	G	Ä	T	D	T	B	O	C	K	W	U	R	S	T
G	V	T	J	M	E	Ü	S	H	A	H	M	R	E	F	F	C	K	A	D	H	U	F	N
X	C	R	H	V	T	S	S	P	K	K	V	S	D	A	B	A	D	D	K	B	Q	S	A
N	S	F	L	C	R	J	F	Ö	S	L	U	A	F	J	G	D	F	D	C	L	A	F	S
T	U	Q	P	S	Ö	E	L	P	T	H	H	U	T	Ö	L	O	R	R	W	Q	D	R	S
S	M	L	L	P	S	X	I	S	U	A	E	K	S	S	E	I	I	Y	T	Z	W	A	I
S	S	A	L	A	M	I	P	I	Z	Z	A	M	U	D	S	A	B	K	G	Ä	Q	T	O
Q	H	Z	D	F	Ä	H	S	C	H	O	K	O	R	I	E	G	E	L	E	B	H	G	R
W	M	K	E	D	B	E	T	T	I	N	H	C	S	H	C	L	I	M	E	F	L	R	C

2. Aufgabe: Produktvergleich

Die Aufnahme von 60-80 Gramm Fett pro Tag deckt den empfohlenen Bedarf eines Jugendlichen.

Stell dir vor, du planst einen Filmeabend und bist auf der Suche nach dem passenden Snack. In der Tabelle findest du eine Auswahl.

☞ Schau dir nun die Nährwerttabellen der Produktbeispiele genauer an. Trage diese Werte in die Tabelle ein. Achte darauf, dass du den Wert für 100 Gramm übernimmst.

☞ Berechne den Fettgehalt für den gesamten Tüteninhalt. Wende dazu den Dreisatz an.

Die Produktinformationen zu den Snacks findest du auf den Seiten 5-6.

	Popcorn	Gemüsechips	Salzstangen	Stapelchips
Name des Produktes	Popcorn gesalzen	Gemüse Chips aus Pastinaken, Süßkartoffeln, rote Bete mit Meersalz- und Balsamicoessig aus Modena	Laugengebäck	Kartoffelsnack mit Chili-Geschmack
Inhalt der Packung Gramm	100 g	100 g	150 g	175 g
Gramm Fett pro 100 Gramm	34,9 g	35,0 g	5,9 g	33 g
Gramm Fett im gesamten Produkt	34,9 g	35,0 g	8,85 g	57,75 g

☞ Welches Produkt hat den höchsten Fettgehalt? Vergleiche dafür eine Portion von 100 Gramm.

Gemüsechips

Bedenke: Die empfohlene gesamte Tagesaufnahme an Fett für einen Jugendlichen liegt bei 60-80 Gramm.

☞ Für welche Snack-Variante entscheidest du dich und warum? Schreibe deine Überlegungen in Stichpunkten auf.

Die Schüler:innen schreiben eigene Ideen dazu auf.

3. Aufgabe: Einschätzung des Fettgehaltes

...❖ Vergleiche die in der Tabelle genannten Produkte in Bezug auf ihren Fettgehalt. Nimm dir die Ampelcheckkarte der Verbraucherzentrale zur Hand und kreuze in der Tabelle entsprechend der Fettgehalte an.



Geringer Fettgehalt

bis 3 Gramm pro 100 Gramm = grün

Mittlerer Fettgehalt

von 3-17,5 Gramm pro 100 Gramm = gelb

Hoher Fettgehalt

über 17,5 Gramm pro 100 Gramm = rot

	Fettgehalt pro 100 Gramm	grün (gering)	gelb (mittel)	rot (hoch)
Bratwurst*	29 Gramm			✗
Streuselschnecke*	15 Gramm		✗	
Salzstangen*	1 Gramm	✗		
Salamipizza*	14 Gramm		✗	
Fleischsalat*	49 Gramm			✗
Joghurt, 10 % Fett*	10 Gramm		✗	
Milchschnitte*	28 Gramm			✗

*Quelle: Nährwerttabelle DGE, Hesecker, 6. Auflage 2019/2020

4. Aufgabe: Snackauswahl

... Was denkst du? Welcher Snack eignet sich als kalorienarme und ausgewogene Zwischenmahlzeit und dämpft das Hungergefühl?

Mehrfachnennungen möglich

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> eine Handvoll Studentenfutter | <input type="checkbox"/> eine Butterbrezel |
| <input checked="" type="checkbox"/> eine Apfelsine oder eine Birne | <input type="checkbox"/> eine Zuckerschnecke |
| <input type="checkbox"/> ein Schokoriegel | <input checked="" type="checkbox"/> ein Vollkornbrot mit Käse |
| <input checked="" type="checkbox"/> eine Handvoll gewürfelter Käse | <input type="checkbox"/> eine Handvoll Gummibärchen |

... Welche Snacks nimmst du in die Schule mit?

Die Schüler:innen bringen ihre eigenen Ideen ein und diskutieren diese.

.....

.....

... Begründe deine Auswahl. Was spricht für und gegen die genannten Produkte als Snack für die Schule?

Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Schüler:innen sollen ihre Ideen präsentieren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....