ARBEITSBLATT "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 Geschmackträger. 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



Die Wörter können waagerecht, senkrecht oder rückwärts vorkommen.



N	U	S	S	Ε	С	K	Ε	Ü	W	E	L	Q	W	Α	D	D	X	С	M	В	V	Ε	R
K	R	F	S	A	С	٧	R	В	Н	J	P	0	D	M	٧	L	S	M	I	S	Н	G	I
S	W	X	В	G	W	D	D	Н	Z	D	K	F	0	M	S	Α	D	V	C	Z	U	S	D
Α	Ö	V	Υ	٧	U	K	N	F	L	F	Ö	S	Р	D	C	V	L	X	Υ	U	C	G	Ä
I	R	0	K	0	Н	С	U	K	Ö	G	Ä	Т	D	Т	В	0	С	K	W	U	R	S	Т
G	V	Т	J	M	Ε	Ü	S	Н	Α	Н	М	R	Е	F	F	С	K	Α	D	Н	U	F	N
X	С	R	Н	٧	Т	S	S	Р	К	К	V	S	D	Α	В	Α	D	D	K	В	Q	S	Α
N	S	F	L	С	R	J	F	Ö	S	L	U	Α	F	J	G	D	F	D	С	L	Α	F	S
Т	U	Q	Р	S	Ö	Ε	L	Р	Т	Н	Н	U	Т	Ö	L	0	R	R	W	Q	D	R	S
S	M	L	L	Р	S	Х	ı	S	U	Α	Е	K	S	S	Е	ı	ı	Υ	Т	Z	W	Α	ı
S	S	Α	L	A	M	ı	Р	ı	Z	Z	Α	M	U	D	S	Α	В	K	G	Ä	Q	Т	0
Q	Н	Z	D	F	Ä	Н	S	С	Н	0	K	0	R	I	Ε	G	Ε	L	Е	В	Н	G	R
W	M	K	Е	D	В	Е	Т	Т	I	N	Н	С	S	Н	С	L	I	M	Ε	F	L	R	С

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				
Inhalt der Packung Gramm				
Gramm Fett pro 100 Gramm				
Gramm Fett im gesamten Produkt				

	Welches Produkt hat den höchsten Fettgehalt? Vergleiche dafür eine Portion von 100 Gramm.
	enke: 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.
••••	
• • • • •	

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, Heseker, 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						
eine Handvoll Studentenfutter	eine Butterbrezel					
eine Apfelsine oder eine Birne	eine Zuckerschnecke					
ein Schokoriegel	ein Vollkornbrot mit Käse					
eine Handvoll gewürfelter Käse	eine Handvoll Gummibärchen					
······································						
······································	die genannten Produkte als Snack für die Schule?					

PRODUKTBEISPIELE "FETT"



Popcorn gesalzen

Zutaten: 67 % Maiskörner, Sonnenblumenöl, 1,5 % Meersalz

100 g

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 Gramm
Brennwert	2254 kJ/541 kcal
Fett	34,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g
Kohlenhydrate	45,8 g
davon Zucker	0,3 g
Eiweiß	7,2 g
Salz	1,5 g



Chips aus Pastinaken, Süßkartoffeln und Rote Bete, mit Meersalz und Balsamico-Essig aus Modena "Aceto Balsamico di Modena IPG".

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (59 %) (Pastinaken, Süßkartoffeln, Rote Bete),
Sonnenblumenöl, Meersalz, Balsamico-Essig aus Modena "Aceto Balsamico di Modena IGP", Kartoffelmaltodextrin,
Zucker, getrockneter **Gersten**malz-Essig,
Säuerungsmittel: Citronensäure

100 g

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 Gramm
Brennwert	2147 kJ/517 kcal
Fett	35 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	39,1 g
davon Zucker	20,1 g
Eiweiß	5,9 g
Salz	1,8 g



Laugengebäck

Zutaten: <u>Weizenmehl</u>, Rapsöl, Salz, Meersalz (1,3 %), <u>Gerstenmalzextrakt</u>, Hefe, Säureregulator: Natriumhydroxid

150 g

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 Gramm		
Brennwert	1661 kJ/ 393 kcal		
Fett	5,9 g		
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g		
Kohlenhydrate	71 g		
davon Zucker	3,4 g		
Eiweiß	12 g		
Salz	4,5 g		



Kartoffelsnack mit Chili-Geschmack

Zutaten: Kartoffelpulver (40 %), Sonnenblumenöl (32 %), Kartoffelstärke, Speisesalz, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Tomatenpulver, Chilipulver, Chipotle-Chilipulver, schwarzer Pfeffer, Dextrose, Reismehl, Zucker, natürliches Aroma, Emulgator: Mono- und Diglyceride aus Speisefettsäuren, Farbstoff: Paprikaextrakt

175 g

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 Gramm
Brennwert	2239 kJ/ 537 kcal
Fett	33 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,3 g
Kohlenhydrate	55 g
davon Zucker	2,2 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	1,6 g