

FOOD CHECKER

CHECKT DIE ZUTATENLISTE UND NÄHRWERTTABELLE

Unterrichtsmaterial für die 7.-8. Klasse, ein fächerübergreifendes Angebot für die Fachgebiete Biologie, WAT, Mathematik, Hauswirtschaft

STECKBRIEF

Thema

In Supermarktregalen stehen viele verschiedene Lebensmittel und Produkte. Es gibt dort nicht nur einen Joghurt mit Waldfruchtgeschmack, sondern mindestens fünf von verschiedenen Herstellern. Ist der Marken-Joghurt genauso gut wie das No-Name-Produkt und anhand welcher Kriterien sollten Schüler:innen ihre Wahl treffen? Ein Blick in die Zutatenliste und die Nährwerttabelle hilft bei der Entscheidung.

Die Schüler:innen lernen die wichtigsten Kriterien für die Beurteilung von Lebensmitteln kennen und erhalten somit die Fähigkeit bewusste Kaufentscheidungen zu treffen.

LERNZIELE

Die Schüler:innen

- lernen die Nährwerttabelle und Zutatenliste kennen.
- können verschiedene Lebensmittel anhand der Nährwert- und Zutatenkennzeichnung beurteilen.
- erhalten Kompetenzen für die selbständige Lebensmittelauswahl.

ZIELGRUPPE

Schüler:innen der 7.-8. Klasse, ein fächerübergreifendes Angebot

ZEITRAHMEN

2 Unterrichtsstunden

MATERIAL

Das Material enthält eine Power-Point-Präsentation zum Thema „Kennzeichnung von Lebensmitteln“ mit erklärenden Tafelbildern.

Das Unterrichtsmaterial umfasst die drei Themenbereiche:

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Fett

Zu jedem Thema gibt es Arbeitsblätter mit Produktbeispielen sowie Hintergrundinformationen mit Lösungen für die Lehrkräfte.

DURCHFÜHRUNG

Die Einführung in das Thema erfolgt mit Hilfe der Tafelbilder durch die Lehrkraft. Die Tafelbilder bilden die Grundlage für die Bearbeitung der Arbeitsblätter.

Anmerkung: In den Notizenzeilen der Präsentation stehen die notwendigen Hintergrundinformationen.

Die Bearbeitung der Arbeitsblätter erfolgt in drei verschiedenen Lernzirkelgruppen: Die Klasse wird dafür in Kleingruppen (zu 3 bis 4 Schüler:innen) aufgeteilt. Jede Gruppe spezialisiert sich auf einen Themenbereich – Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß.

Anhand der vorgegebenen Produktbeispiele betrachten die Schüler:innen die Angaben auf dem Lebensmittel-etikett. Die Produktbeispiele der Arbeitsblätter sollten idealerweise gekauft werden. Alternativ finden die Schüler:innen die Produktbeispiele auch in den jeweiligen Arbeitsblättern.

Beim Bearbeiten der Arbeitsblätter helfen den Schüler:innen das Zutatenverzeichnis, die Nährwerttabelle und Werbeaussagen.

verbraucherzentrale

Brandenburg

AUSWERTUNG

Im Anschluss an die Bearbeitung der Arbeitsblätter werden die Ergebnisse der einzelnen Arbeitsgruppen vorgestellt.

Dazu können verschiedene Methoden frei gewählt werden.

HINTERGRUNDINFORMATIONEN FÜR ALLE ARBEITSBLÄTTER

Für eine bewusste und gut informierte Lebensmittelauswahl sind bestimmte Angaben unerlässlich: Um was für ein Produkt/Lebensmittel handelt es sich? Was und wie viel davon ist im Produkt verarbeitet? Wie lange ist das Lebensmittel haltbar? Von wem wurde es produziert?

Auf Lebensmittelverpackungen informiert der Hersteller über das Produkt. Folgende Kennzeichnungselemente sind gesetzlich vorgeschrieben und müssen deutlich sichtbar sein:

Die wichtigsten Kennzeichnungselemente für die Bewertung von Lebensmitteln sind die Zutatenliste und die Nährwertkennzeichnung.

Zutatenliste

In der Zutatenliste werden alle im Produkt enthaltenen Zutaten aufgeführt. Sie listet alle Zutaten in der Reihenfolge ihrer Menge beziehungsweise ihres Anteils im Lebensmittel auf: Ganz vorn steht die Zutat, die am meisten enthalten ist. Am Ende stehen in der Regel Vitaminzusätze, Aromen und Zusatzstoffe, die meist nur in geringen Mengen enthalten sind.

Wichtig für Allergiker: Zutaten, die häufig zu Unverträglichkeiten führen, muss der Hersteller in der Zutatenliste namentlich nennen und optisch hervorheben (fett gedruckt, in Großbuchstaben oder unterstrichen).

Beispiele sind: glutenhaltige Getreide (wie Weizen, Hafer, Dinkel), Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnüsse, Sojabohnen, Milch, Schalenfrüchte (Nüsse), Sellerie, Senf, Sesamsamen, Lupinen, Weichtiere, Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l.

PEACHY ICE-TEA

0,5 l

Eisseegetränk mit Pfirsichgeschmack, koffeinhaltig, Fruchtgehalt: 3%

Zutaten: Wasser, Zucker, Pfirsichsaftkonzentrat (3%), Säuerungsmittel: Citronensäure, natürliches Aroma, Schwarztee-Extrakt (0,12 %), Säureregulator: Natriumcitrate

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml	pro Glas 250 ml (%*)
Brennwert	107 kJ/ 25 kcal	268 kJ/ 63 kcal (3%)
Fett	0 g	0 g (0%)
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g (0%)
Kohlenhydrate	6,1 g	15 g (6%)
davon Zucker	6,0 g	15 g (17%)
Eiweiß	0 g	0 g (0%)
Salz	0,06 g	0,15 g (2%)

Mindestens haltbar bis: 30.12.2022

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)
Fa. Sonnenschein, Petersilienweg 3, 12345 Glücksstadt

Bezeichnung des Produktes

Zutatenliste und Allergene

Nährwertkennzeichnung

Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum

Nettofüllmenge

Lebensmittelunternehmer

Nährwertkennzeichnung

Auf allen verpackten Lebensmitteln müssen die Nährwertgehalte grundsätzlich in Tabellenform angegeben werden.

Die Nährwerttabelle enthält mindestens die Angaben zum

- Brennwert (Energiegehalt) sowie den Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, davon Zucker, Eiweiß und Salz.
- Alle Angaben müssen sich auf 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels beziehen. Das ermöglicht den Kund:innen, Produkte besser untereinander zu vergleichen.
- Zusätzlich können die einzelnen Nährwerte pro Portion angegeben sein.

In der Tabelle können zudem die Vitamin- und Mineralstoffgehalte aufgeführt sein. Dann muss der Produzent angeben, wie viel Prozent der sogenannten „Referenzmenge für die tägliche Zufuhr“ (bezogen auf einen Erwachsenen) 100 Gramm oder 100 Milliliter des Lebensmittels liefern.



Weiterführende Informationen zu den Folieninhalten erhalten Sie auf den folgenden Internetseiten:

www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelkennzeichnung/pflichtangaben/lebensmittelkennzeichnung-wichtigsten-vorgaben-lmiv.html

www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelkennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutriscore/nutri-score_node.html

www.lebensmittelklarheit.de/informationen/lebensmittelkennzeichnung-grundsatzliche-regelungen

www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/node/5430

Impressum

Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Team Lebensmittel / Ernährung
Babelsberger Straße 12
14473 Potsdam
eb@vzb.de

www.vzb.de/lebensmittel-ernaehrung

Gefördert durch:



verbraucherzentrale
Brandenburg