

ARBEITSBLATT „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 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. Übertrage die Werbeaussagen und die Nährwertangaben (Nährwerttabelle) der Produkte in die unten stehende Tabelle.**

Die Produktinformationen zu diesen Beispielen findest du auf den Seiten 4-7 des Arbeitsmaterials.

	ja! SKYR	Exquisa Quark Genuss	REWE Speisequark	Ehrmann HIGH PROTEIN Vanilla Pudding
Werbeaussagen zum Eiweiß- bzw. Proteingehalt auf der Verpackung				
Gramm Eiweiß pro 100 Gramm				
Gramm Eiweiß im ganzen Becher				

... 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				

... 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?

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRODUKTBEISPIELE „EIWEIß“



Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	334 kJ/79 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	9,3 g
davon Zucker	8,6 g
Eiweiß	8,9 g
Salz	0,16 g



Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	381 kJ/90 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	15,0 g
davon Zucker	12,6 g
Eiweiß	6,5 g
Salz	0,1 g



Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	288 kJ/68 kcal
Fett	0,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	4,0 g
davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	11,8 g
Salz	0,10 g

250 g



Vanille-Protein-Pudding. Mit Süßungsmitteln.

Zutaten: Magermilch, 8,5% Milcheiweiß, Sahne, modifizierte Stärke, Laktase, Verdickungsmittel: Carrageen, E466; färbendes Saflorkonzentrat, Süßungsmittel: Acesulfam K, Sucralose; natürliches Vanillearoma, natürliches Aroma.
Enthält von Natur aus Zucker.

200 g

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	319 kJ/76 kcal
Fett	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	4,0 g
davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	10,0 g
Salz	0,12 g