

Thema	Methode	Dauer
Nährwerttabelle	Theorievortrag mit Hilfe des interaktiven Tafelbildes	10 Min.
Was enthält mehr Zucker?	Interaktives Tafelbild/Sortierübung	15 Min.
Gesamtdauer		25 Min.

 Die angegebene Zeit ist nur ein Schätzwert. Planen Sie je nach Klassenstufe und Schulart etwas mehr Zeit ein.

Dieser Lernbaustein ist besonders gut zu kombinieren mit dem Lernbaustein „Zuckerverstecke“.



Vorbereitung

 Keine

Ziel

Auf jeder Lebensmittelverpackung ist die Nährwerttabelle abgedruckt. Aber wie wird sie gelesen? Die SuS lernen in diesem Lernbaustein, welche Informationen die Nährwerttabelle enthält und wie der Zuckergehalt einer Portion eines Lebensmittels darüber berechnet werden kann. Außerdem lernen sie spielerisch über eine Sortierübung, Produkte nach ihrem Zuckergehalt einzuschätzen.

Was sagt uns die Nährwerttabelle?

Erklären Sie den SuS mit Hilfe der digitalen Tafelbilder Aufbau und Inhalt einer Nährwerttabelle.



Fachwissen

Auf jeder Lebensmittelverpackung muss neben der Zutatenliste auch eine Nährwerttabelle angegeben werden. In dieser stehen Informationen über

- Energiegehalt in den Einheiten Kilojoule (kJ) und Kilokalorien (kcal)
- Fett (g)
- Kohlenhydrate (g)
- Zucker (g)
- Eiweiß (g)
- Salz (g)

Die Angaben beziehen sich auf 100g oder 100 ml des Lebensmittels. In der Nährwerttabelle kann somit sofort abgelesen werden, wie viel Zucker im Lebensmittel enthalten ist. Hier wird allerdings keine Unterscheidung zwischen natürlich im Lebensmittel vorkommendem Zucker und zugesetztem Zucker gemacht. Daher ist auch in einem Naturjoghurt, dem nichts hinzugefügt wurde, Zucker enthalten. Hier handelt es sich aber um den Milchzucker, der natürlich in der Milch und somit auch im Joghurt vorkommt. Deshalb ist es wichtig, neben der Nährwerttabelle auch die Zutatenliste zu betrachten. Dort erkennt man, ob dem Lebensmittel Zucker zugesetzt wurde oder ob der aufgeführte Zucker natürlich in dem Lebensmittel vorkommt.

Hinweis: Im interaktiven Tafelbild ist eine Nährwerttabelle dargestellt. Sobald Sie auf die Pluszeichen klicken, wird die dazugehörige Erklärung angezeigt.



Nährwertscan 2 / 14

Wie viel Zucker enthält das Lebensmittel?

Nährwertinformation	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Energie	1.933 kJ / 462 kcal	894 kJ / 213 kcal
Fett	18 g	8,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,6 g	3,2 g
Kohlenhydrate	61 g	
davon Zucker	22 g	
Ballaststoffe	11 g	4,4 g
Eiweiß	8,7 g	5,5 g
Salz	0,62 g	0,32 g
Magnesium	75,7 mg (20 % **)	37,5 mg (10 % **)
Eisen	2,5 mg (18 % **)	1 mg (7 % **)

22 g Zucker sind in 100 g des Lebensmittels enthalten

** Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr

Die Wissenschaft bezeichnet alle Kohlenhydrate als Zucker, da sie aus einzelnen Zuckermolekülen aufgebaut sind und in Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker unterschieden werden. In der Nährwerttabelle beschreibt der Begriff Zucker jedoch nur die Einfach- und Zweifachzucker (wie Saccharose, Fructose oder Lactose), die auch im allgemeinen Sprachgebrauch unter Zucker verstanden werden und vor allem zum Süßen von Lebensmitteln dienen.



Transfer ins Elternhaus

Die SuS können zu Hause drei Lebensmittelprodukte notieren, die sie häufig essen. Was sagt die Nährwerttabelle dieser Produkte zum Zuckergehalt?

Was enthält weniger Zucker?

Bei der Übung „Was enthält weniger Zucker?“ müssen die SuS am Beispiel von zwei Lebensmitteln einschätzen, welches die geringere Menge Zucker enthält. Ihre Wahl klicken sie an und ein lachender oder trauriger Smiley zeigt das Ergebnis sowie zusätzliche Informationen. Außerdem können sie sich beim Klicken auf das Pluszeichen die Nährwerttabellen beider Lebensmittel anzeigen lassen und diese gemeinsam mit der Klasse vergleichen.



Nährwertscan 3 / 14

Was enthält weniger Zucker?

Ketchup

Nährwerte pro 100 g	
Energie	435 kJ (102 kcal)
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	23,2 g
davon Zucker	22,8 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	1,8 g

VS.



Passierte Tomaten

Nährwerte pro 100 g	
Energie	112 kJ (27 kcal)
Fett	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	4 g
davon Zucker	4 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	0,6 g

Passierte Tomaten enthalten keinen zugesetzten Zucker, sondern nur von Natur aus in Tomaten enthaltenen Fruchtzucker. Zutaten und Nährwerte beipackend.

Die Aufgabe kann in Gruppen durchgeführt werden. Jede Gruppe kann sich intern beratschlagen und soll dann zu einem einheitlichen Gruppenergebnis kommen. Stellen Sie z. B. abwechselnd jeder Gruppe eine Frage.



Die SuS sollen mit Hilfe dieser Übung lernen, zuckerhaltige von weniger oder nicht zuckerhaltigen Lebensmitteln zu unterscheiden, und sollen dadurch in ihrer Lebensmittelauswahl beeinflusst werden.

Transfer ins Elternhaus

Halten Sie die SuS an, zu Hause mit Eltern und Geschwistern über die Nährwerttabelle zu sprechen. Kennen die Eltern die Tabelle und achten sie beim Einkaufen darauf? Falls die Familienmitglieder die Nährwerttabelle noch nicht kennen, können die SuS über das Thema aufklären.