



ÜBUNGS-NL 9. DEZEMBER 2015 NÄHRWERT UND ZUSATZSTOFFE

Arbeitsblatt für Lehrkräfte – Rund um Nährwerte!

Zeitaufwand: 5 - 6 Unterrichtseinheiten

Fächerbezug: 9./10. Schulstufe, Haushaltsökonomie und Ernährung, Mathematik, Werken

Aufgabe 1 – Thema: „Brennwert und Nährwert“

Zeitaufwand: 2 Unterrichtseinheiten

Gemeinsame Erarbeitung von Brennwert und Nährwert

Einzelarbeit: Welchen Nährwert hat ein Vanillekipferl? Schülerinnen und Schüler erstellen eine eigene Nährwerttabelle anhand eines Rezepts. Erklärung zur Nährwertdeklaration, Berechnung von Energie

Material für die Lehrkraft: Informationsblatt 1 „Nährwerte“; Lösungsblatt „Vanillekipferl“

Das Thema Nährwert (siehe dazu das Informationsblatt 1) wird in der Klasse gemeinsam besprochen.

Fragen fürs Brainstormen sind z.B.:

- Was ist Nährwert?
- Was sagen Nährwerte aus?
- Warum ist die Angabe der Nährwerte wichtig?
- Wie werden Nährwerte angegeben?

Die Lehrkraft ergänzt!

Das Erlernte wird anhand eines Vanillekipferl-Rezepts (das die Lehrkraft an die Tafel schreibt) umgesetzt.

Rezept aus dem Internet für 80 Stück Vanillekipferl

300 g Weizenmehl

70 g Zucker

1 Packung Vanillezucker (8 g)

220g Butter

100 g geriebene Mandeln,

2 Packung Vanillezucker mit etwas Puderzucker
vermischt (20g)

1 Prise Salz (2 g)

Schritt 1: Schülerinnen und Schüler berechnen den Energiegehalt von 100g Vanillekipferl sowie eines Vanillekipferls und ermitteln jeweils die Nährwerte.

Schritt 2: Erstellen einer Nährwerttabelle für 100g und für 1 Vanillekipferl entsprechend den gesetzlichen Vorgaben (siehe Beispiel auf dem Lösungsblatt).

Tipp

Es gibt zahlreiche Websites, z.B. <http://www.kalorientabelle.net/> oder <http://www.bmi-rechner.net/kalorientabelle.htm>, die euch beim Lösen dieser Aufgabe behilflich sein können.

Variante: Jede Schülerin und der Schüler bringt ein eigenes Rezept mit und erstellt dafür eine Nährwerttabelle. Danach wird gemeinsam gebacken, verkostet und die besten Vanillekipferl prämiert!

Aufgabe 2 – Ernährungs-Supertrumpf-Spiel – Gruppenarbeit

Zeitaufwand: 1 UE, Gruppenarbeit für jeweils die Hälfte der Klasse: Kreiert euer eigenes Ernährungs-Supertrumpf-Spiel!

Materialaufwand: Hartes Papier oder Pappkarton, eventuell eine Foliermaschine.

Anleitung

1 Spiel enthält insgesamt 60 Karten. Davon:

12 Karten mit Produkten mit einem hohen Energiewert

12 Karten mit Produkten mit einem hohen Fettwert

12 Karten mit Produkten mit einem hohen Kohlenhydrate/Zuckerwert

12 Karten mit Produkten mit einem hohen Eiweißwert

12 Karten mit Produkten mit einem hohen Salzgehalt

Die Klasse teilt sich in 2 Gruppen und jede Gruppe erstellt (möglicherweise als Paararbeit) ausreichend Karten um zu einem kompletten Spielsatz zu kommen. Für die Gestaltung der Karten müssen die Schülerinnen und Schüler Produkte zuhause oder im Geschäft abfotografieren und Karten wie unten im Beispiel beschriften.



Quelle: Foto Rainer Sturm/pixelio.de

100 Gramm Speck enthalten:

Energie/Kalorien: 541 kcal

Fett: 41,78 g

Kohlenhydrate/Zucker: 1,43 g/0 g

Eiweiß: 37,04 g