M11: Umgang mit der Nährwerttabelle

**Umgang mit der Nährwerttabelle**

**Aufgabe 1:**

Schlage in der Nährwerttabelle folgende Punkte nach:

1. Wie viel Energie in kcal und kJ liefern die Hauptnährstoffe?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hauptnährstoffe** | **Energiegehalt in kcal pro 1 Gramm** | **Energiegehalt in kJ****pro 1 Gramm** |
| **Kohlenhydrate** |  |  |
| **Fette** |  |  |
| **Eiweiße** |  |  |
| **Alkohol** |  |  |

1. Schlage nach, wie viel kJ eine kcal besitzt.

 1 kcal = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kJ

 1 kJ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kcal

1. Ergänze den Aufbau des Tabellenwerks:
2. Getreide und Getreideprodukte
3. Obst, Nüsse, Samen
4. Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen, Würzmittel
5. Auf wie viel Gramm Lebensmittel beziehen sich die Angaben in den Tabellen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Aufgabe 2:**

* Schlage folgende Lebensmittel in der Nährwerttabelle nach, lese den Energiegehalt in 100 g des Lebensmittels ab und berechne, wie viel Energie in 1 Portion des Lebensmittels enthalten ist.
* Trage in die leeren Kästchen Lebensmittel ein, die dich interessieren.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lebensmittel** | **Energiegehalt** **in 100 g****Angabe in kJ** | **Portionsgröße laut Nährwerttabelle** | **Energiegehalt** **in 1 Portion Angabe in kJ** |
| **Butterkeks** |  |  |  |
| **Vollkornbrötchen** |  |  |  |
| **Tomate** |  |  |  |
| **Bratkartoffeln** zubereitet |  |  |  |
| **Apfel** |  |  |  |
| **Kuhmilch****1,5 % Fett** |  |  |  |
| **Schweinefleisch,** mager, Schnitzel |  |  |  |
| **Scholle** |  |  |  |
| **Apfelsaftschorle** |  |  |  |
| **Kinderschokolade** |  |  |  |
|  |  |  |  |