

6BG	Klasse 10	LPE 10	Fach ESG
-----	-----------	--------	----------

M1: Arbeitsauftrag zu fettreichen Nahrungsmitteln

Arbeitsauftrag

1. Auf dem Lehrertisch liegen verschiedene Lebensmittel bzw. Lebensmittelverpackungen. Jede Schülerin und jeder Schüler nimmt sich zwei Lebensmittel bzw. Lebensmittelverpackungen.
2. Schaue Dir die Lebensmittelverpackung genau an und suche den Fettgehalt der Lebensmittel bzw. schlage den Fettgehalt in der Nährwerttabelle nach. Entscheide, ob es sich um ein fettreiches oder fettarmes Lebensmittel handelt.
3. Präsentiere anschließend das Ergebnis der Klasse und notiere Deine Lebensmittel in der richtigen Spalte an der Tafel.
4. Notiere, zu welchen Lebensmittelgruppen fettreiche Lebensmittel hauptsächlich gehören.
5. Fette lassen sich in Streichfette, Garfette und versteckte Fette einteilen.

Informiere Dich in Deinem Schulbuch, was man unter den einzelnen Fettarten versteht. Unterstreiche die Fette mit der entsprechenden Farbe in Deinem Heftaufschrieb.

Streichfette: gelb

Garfette: weiß

Versteckte Fette: rot

Betrachte Deinen Heftaufschrieb und diskutiere mit Deiner Banknachbarin oder Deinem Banknachbarn die Auffälligkeiten.

6BG	Klasse 10	LPE 10	Fach ESG
-----	-----------	--------	----------

Lösung M1: Arbeitsauftrag zu fettreichen Nahrungsmitteln

Fettreiche Lebensmittel	Fettarme Lebensmittel
z. B. gelb: Butter (83 g/100 g) Pflanzenmargarine (80 g/100 g) weiß: Olivenöl (100 g/100 g) rot: Salatmayonnaise (51 g/100 g) Chips (39 g/100 g) Schokolade (32 g/100 g) Erdnuss (48 g/100 g) Käse (32 g/100 g) Schlagsahne (30 g/100 g) ... überwiegend Produkte tierischer Herkunft Ausnahme: Öle, Nüsse	z. B. Apfel (0 g/100 g) Brötchen (2 g/100 g) Tomate (0 g/100 g) Fettarme Milch (2 g/100 g) Forelle (3 g/100 g) Pfefferminzbonbon (1 g/100 g) ... hauptsächlich pflanzliche Produkte

Quelle: Hesecker, Helmut; Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, (Neuer Umschau Buchverlag) Neustadt an der Weinstraße 2010.