

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

M9: D-A-CH-Referenzwerte und deren Bedeutung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), die Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) sowie die Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) haben sich zum ersten Mal auf gemeinsame Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr geeinigt. Die Referenzwerte sind unverzichtbare Grundlage für alle Ernährungsfachkräfte in Wissenschaft, Forschung, Ernährungsberatung und Industrie.

- Informiert Euch auf den Internetseiten der DGE (www.dge.de) über die empfohlenen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr für Fette.

Stelle die Richtwerte von 0 – 65 Jahren als Balkendiagramm dar.

- Versucht, die gewonnenen Daten in der Gruppe zu interpretieren. Warum ergibt sich der vorliegende Verlauf?

- Stellt Euer Ergebnis im Plenum kurz vor.

- Diskussion und Zusammenfassung der Ergebnisse:

Lösung M9: D-A-CH-Referenzwerte und deren Bedeutung

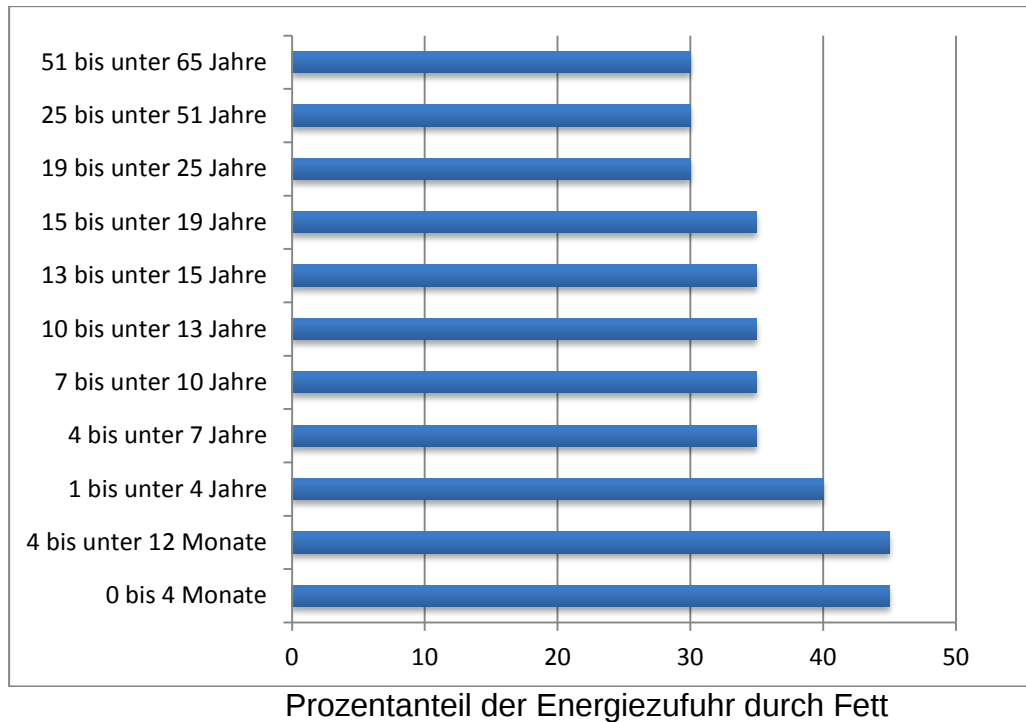


Bild: Darstellung der D-A-CH-Referenzwerte. Quelle: Tabelle erstellt von S. Kempf

Fette liefern pro Gramm 9,3 kcal (39 kJ/g) Energie, während Eiweiße und Kohlenhydrate pro Gramm nur 4,1 kcal (17,2 kJ/g) bereitstellen. In Lebensphasen in denen viel Energie z. B. für das Wachstum benötigt wird, soll anteilig mehr Fett konsumiert werden. In der Tabelle erkennt man bei steigendem Alter sinkende Referenzwerte der D-A-CH.