



Ideenblatt

Lebensmittel-Nährstoff-Analyse

Evtl. Snacks und Getränke (z. B. Energy-Drinks, Energie-Riegel) oder deren Verpackungen werden im Unterricht bezüglich ihrer Inhaltsstoffe überprüft und die entsprechenden Energiegehalte ermittelt, sofern nicht ohnehin angegeben. Die Angabe des Energiegehalts erfolgt häufig bezogen auf 100 g / 100 ml, etc.

Dies kann mit der Zielgruppe kritisch anhand realistischer Portionsgrößen diskutiert und in den Kontext von durchschnittlichen Nährstoffbedarfen gestellt werden.

Als Beispiel

Zum Beispiel bedeutet das für Julia mit ca. 55 kg Körpergewicht pro Tag folgende Ernährungsempfehlung:

6 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht = 330 g	= 5.610 kJ (1.340 kcal)
1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht = 83 g	= 1.411 kJ (337 kcal)
1,3 g Fett pro kg Körpergewicht = 72 g	= 2.664 kJ (636 kcal)
	= <u>9.685 kJ (2.313 kcal)</u>