



## Ideenblatt Nährwertberechnung

---

Als Ergebnis von Arbeitsblatt A-06-01 liegt ein Vorschlag oder es liegen mehrere Vorschläge für den Tagesbedarf an Lebensmitteln für Julia vor. Nun soll für diese Beispiele der Nährwert berechnet werden, wofür in Merkblatt M-06-01 grundlegende Hinweise gegeben werden.

Die Idee soll auch Aufschluss über die Anteile an Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett) geben und genutzt werden, um die für eine ausgewogene Ernährung gewünschten Anteile in den Lebensmitteln anhand der von der Zielgruppe bestimmten Lebensmittel zu diskutieren und möglicherweise damit die Empfehlungen für Julias Einkauf zu verbessern. Wichtig ist das Wissen, dass der Nährstoffbedarf schwankt. Es können hierfür immer nur Durchschnittswerte angegeben werden.

**Zur Berechnung des Nährwerts von Julias Lebensmittelauswahl ist Voraussetzung, dass die Zielgruppe über Multiplikationskenntnisse verfügt.**

Für die Berechnung der Nährwerte können verschiedene Hilfsmittel verwendet werden:

- Das Nährwertlexikon der DGE zum Nachschlagen
- Mit einem (Lehrkraft)Handy mit einer entsprechenden App (von BLE oder BZfE)
- Mithilfe einer Internetrecherche, die deutlich macht, wie vielfältig (und teilweise Anbieter- und Produktorientiert) die Tabellenmöglichkeiten sind.

Hilfreich können evtl. auch Informationen zur Ernährung allgemein sein.

Quelle: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis>

Und: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>



# Ideenblatt

## Nährwertberechnung

Lebensmittel	Orientierungswerte für Erwachsene
Gruppe 1: <b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b>	täglich 4 – 6 Scheiben (200 – 300 g) Brot oder 3 – 5 Scheiben (150 – 250 g) Brot und 50 – 60 g Getreideflocken und 1 Portion (200 – 250 g) Kartoffeln (gegart) oder 1 Portion (200 – 250 g) Nudeln (gegart) oder 1 Portion (150 – 180 g) Reis (gegart) Wählen Sie Vollkornprodukte.
Gruppe 2: <b>Gemüse und Salat</b>	täglich mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse 300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat Essen Sie sowohl gegartes, als auch rohes Gemüse und Salat.
Gruppe 3: <b>Obst</b>	täglich mindestens 2 Portionen (250 g) Obst Essen Sie Obst, wenn möglich, mit Schale und frisch. 25 g Nüsse können eine Portion Obst ersetzen.
Gruppe 4: <b>Milch und Milchprodukte</b>	täglich 200 – 250 g Milch und Milchprodukte und 2 Scheiben (50 – 60 g) Käse Wenn Sie Kalorien sparen wollen, wählen Sie die fettarmen Varianten.
Gruppe 5: <b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier</b>	wöchentlich bis zu 300 – 600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst und 1 Portion (80 – 150 g) Seefisch (wie Kabeljau oder Rotbarsch) und 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (wie Lachs, Makrele oder Hering) und bis zu 3 Eier
Gruppe 6: <b>Öle und Fette</b>	täglich 10 – 15 g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und 15 – 30 g Margarine oder Butter Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.
Gruppe 7: <b>Getränke</b>	täglich rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee Bevorzugen Sie kalorienfreie/-arme Getränke.