

LEBENSMITTELINFORMATION

Auf einer Haferflockenverpackung ist folgende Information zu sehen:

NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 g	pro Portion*
Brennwert	1.514 kJ 359 kcal	807 kJ 192 kcal
Eiweiß	13,8 g	8,8 g
Kohlenhydrate	56,1 g	27,2 g
davon Zucker	1,2 g**	5,3 g
Fett	6,4 g	4,2 g
davon		
- ges. Fettsäuren	1,2 g	1,6 g
- einf. unges. Fettsäuren	2,5 g	1,5 g
- mehrf. unges. Fettsäuren	2,7 g	1,1 g
- Cholesterin	0 mg	4,3 mg
Ballaststoffe	11,1 g***	4,4 g
Natrium	0,002 g	0,048 g
Vitamin B1	0,42 mg 38 %****	0,21 mg 19 %****
Phosphor	436 mg 62 %****	265 mg 38 %****
Eisen	5,4 mg 39 %****	2,2 mg 16 %****
Magnesium	147 mg 39 %****	71 mg 19 %****
Zink	3,9 mg 39 %****	1,9 mg 19 %****

* 40 g Köllnflocken/ 100 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
 ** entstammt dem natürlichen Zuckergehalt des Hafers
 *** davon lösliche Ballaststoffe: 4,4 g
 unlösliche Ballaststoffe: 6,7 g
 **** % der empfohlenen Tageszufuhr lt. RDA der EU

1. Wie viel Gramm Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett sind in den hier aufgeführten 100 ml Milch enthalten?*
2. Wie nützlich findest du derartige Informationen auf Lebensmitteln?
3. Auf dieser Packung sind zu bestimmten Stoffen empfohlene Tageszufuhren angegeben. Hausaufgabe: Suche zwei weitere Lebensmittelkennzeichnungen (zu Hause, Supermarkt...), berechne und vergleiche **zu einem Stoff** (z.B. Vit.C) die empfohlene Tageszufuhr. Klebe die Kennzeichnungen auf dein Antwortblatt.
4. Lösungsblatt in die Mappe einheften.

*zu dieser Aufgabe gibt es Hilfekarten