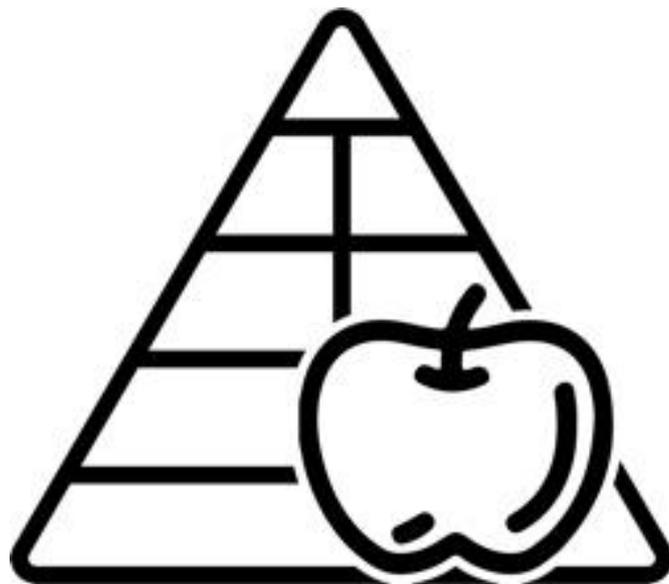


Schülerheft - mein Einkaufsberater

Dies ist der Einkaufsberater von:



Inhaltsverzeichnis

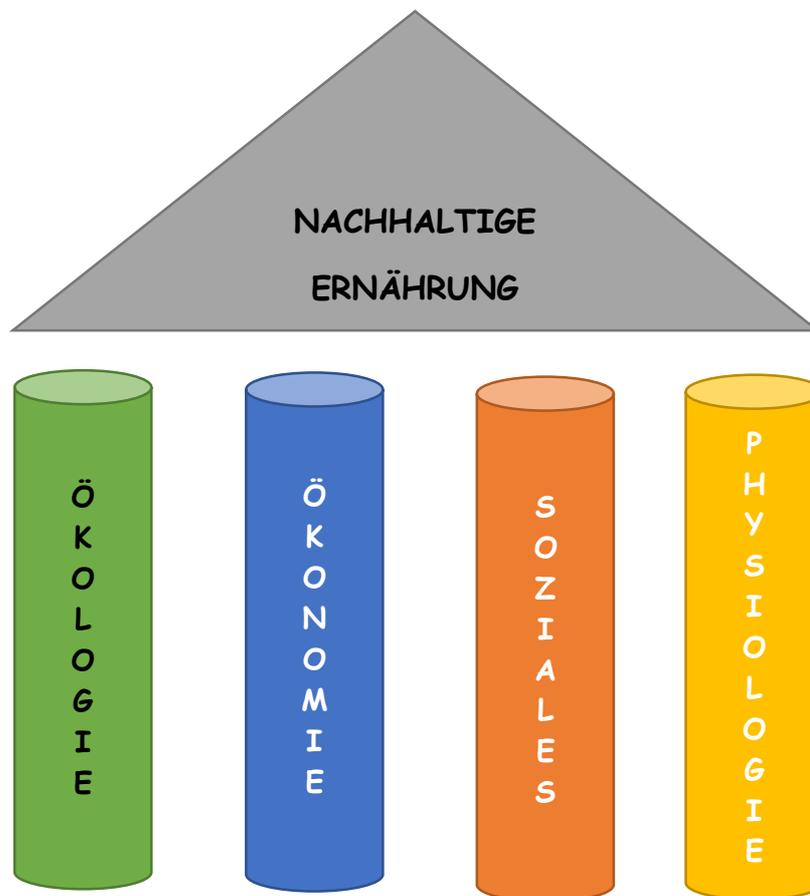
Nachhaltigkeit	2
Die Ernährungspyramide	4
Nährwertinformationen	6
Lebensmittelkennzeichnung - „Siegelchaos“	8
Lebensmittelkennzeichnung - „Das Gute daran ist das Gute darin?“	10
Vorgefertigte Lebensmittel - „Wenn der kleine Hunger kommt...“	12
Preisvergleich - „Ist Geiz wirklich geil?“	13
Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel - „Go Green!“	14
Saison - „Rotkohl im Juli & Erdbeeren im Dezember?“	15
Sachsenobst	17
Hilfreiche Apps	19
Stationen - Was habe ich schon bearbeitet?	20
Notizen.....	21



Nachhaltigkeit

Grundprinzip: „Man darf nur so viele Bäume fällen, wie auch wieder nachwachsen.“

Das sind mögliche Folgen, wenn wir Menschen nicht nachhaltig handeln:
Krankheiten, Aussterben von Tieren, Naturkatastrophen, Umweltverschmutzung, Klimawandel, Arbeitslosigkeit, Armut



Das sind die 4 Säulen von nachhaltiger Ernährung!

Das kann ich tun:



Ökologie:



Ökonomie:



Soziales:



Physiologie:

Die Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel du in welcher Menge täglich essen sollst. Die Ampelfarben helfen zur Orientierung:

■ = sparsam essen (Extras, Fette & Öle)

■ = mäßig essen (tierische Produkte)

■ = reichlich essen (pflanzliche Produkte, Getränke)

Jedes Kästchen der Pyramide steht für eine Portion. Die Größe einer Portion orientiert sich an der Größe deiner Hände.

Beispiele für die Lebensmittelgruppen:

Extras: Chips, Gummibärchen, Marmelade, Limonade, Kuchen

Fette & Öle: Butter, Margarine, Sahne, Majonäse, Nüsse

Milch und Milchprodukte: Käse, Joghurt, Quark, Milch

Fisch, Fleisch, Wurst, Ei: Bratwurst, Salami, Hering, Rührei

Brot, Getreide, Beilagen: Brötchen, Cornflakes, Nudeln,
Kartoffeln, Reis

Obst: Äpfel, Bananen, Orangen, Melonen, Fruchtsaft

Gemüse: Möhren, Tomaten, Paprika, Blattsalat, Spinat

Getränke: Tee, Wasser, Fruchtsaftschorle, Kaffee

Tipp:

→ *Wenn ein Tag mal nicht optimal war, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen. Außerdem spielt Bewegung in der Freizeit eine wichtige Rolle!*

Merke:

→ *Wenn ich mich ausgewogen ernähre, gehe ich nachhaltig mit meinem Körper um. So bleibt er lange gesund!*

Nährwertinformationen

Bezeichnung	Funktion	Energiegehalt/ Tagesbedarf	Beispiel für Lebensmittel mit hohen Gehalten
Brennwert (kcal, kJ)	<ul style="list-style-type: none"> Aussage über Energiegehalt je 100g 	2000kcal/ 8400 kJ*	Fette und Öle, Süßigkeiten, fetthaltige Lebensmittel
Fett (g)	<ul style="list-style-type: none"> liefert Energie ermöglicht Resorption fettlöslicher Vitamine 	1g = 9 kcal (70g) *	Butter Margarine Öl
gesättigte Fettsäuren (g)	<ul style="list-style-type: none"> Bestandteil aller Fette in hohen Mengen erhöhtes gesundheitliches Risiko (z. B. höhere Cholesterinwerte) 	1g = 9 kcal (20g) *	Tierische Fette (Butter, Schmalz, fettes Fleisch)
Kohlenhydrate (g)	<ul style="list-style-type: none"> schnellste Energielieferanten 	1g = 4 kcal (260g) *	Haushaltszucker Mehl Gebäck (Brot, Brötchen) Gesüßte Getränke
Eiweiß (g)	<ul style="list-style-type: none"> benötigt für Wachstum, Muskel- und Zellaufbau 	1g = 4 kcal (50g) *	Fleisch Fisch Eier Milch
Ballaststoffe (g)	<ul style="list-style-type: none"> fördern die Verdauung 	Unterschiedlicher Energiegehalt (30 g) *	Vollkornprodukte Gemüse und Obst
Salz (g)	<ul style="list-style-type: none"> reguliert Flüssigkeits- und Mineralhaushalt 	1g = 0 kcal (6g)	in fast allen Lebensmitteln

* durchschnittlicher Tagesbedarf eines Erwachsenen, weiblich, 20 Jahre, überwiegend sitzende Tätigkeit

- der Körper benötigt außerdem **Vitamine, Minerale und Spurenelemente**
- sind nicht aufgeführt (kein Brennwert)
- Salz ist aufgeführt, weil wir davon meistens zu viel aufnehmen, was gesundheitliche Risiken birgt
- bei zusammengesetzten Nahrungsmitteln gibt die Zutatenliste Auskunft über die verwendeten Zutaten und deren Mengenanteil
- aus technologischen Gründen werden auch Zusatzstoffe bei der Verarbeitung verwendet (siehe Zutatenliste)

Beispiel für eine Nährwerttabelle auf einem Brottaufstrich:

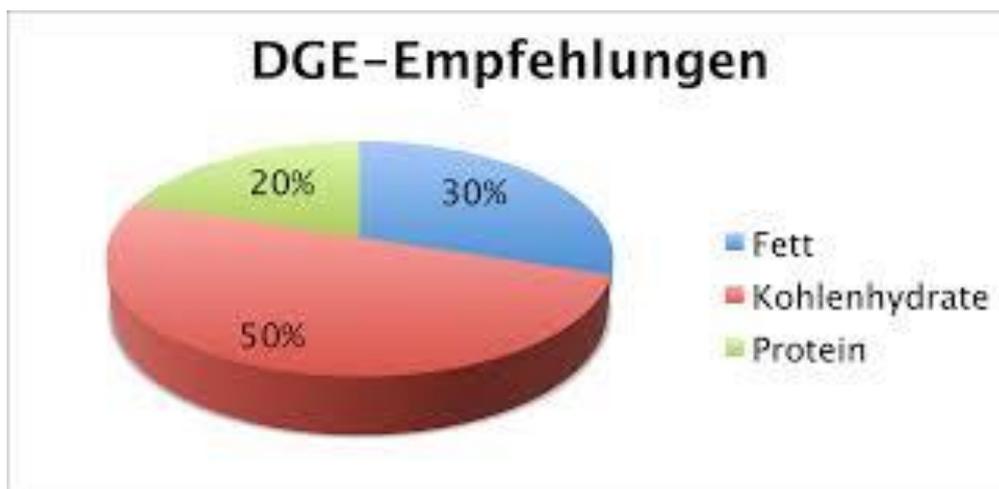


Durchschnittliche Nährwerte
pro 100 g:

Energie	889 kJ (215 kcal)
Fett, davon	17,0 g
- gesättigte Fettsäuren	7,8 g
Kohlenhydrate, davon	9,0 g
- Zucker	3,6 g
Ballaststoffe	3,8 g
Eiweiß	4,5 g
Salz	1,7 g

Das Bild zeigt eine Nährwerttabelle auf einem gelben Produktetikett. Links oben ist ein Bio-Symbol zu sehen. Rechts daneben steht 'vegetarisch'. Ein Teil des Wortes 'Senf' ist ebenfalls sichtbar. Die Tabelle listet die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 Gramm auf.

Empfohlene Nährstoffmenge des täglichen Bedarfs von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung



Lebensmittelkennzeichnung - „Siegelchaos“

Darauf möchte ich bei meinem nächsten Einkauf achten:

Hier kannst du die richtigen Beschreibungen zu den Siegeln vom Arbeitsblatt „Siegel-Chaos“ einkleben.





Lebensmittelkennzeichnung - „Das Gute daran ist das Gute darin?!“

Pflichtangabe	Beschreibung
	Bestimmt die Regel für die Benennung von Produkten. Gesammelt werden diese im Deutschen Lebensmittelbuch → Kein Markenname
	Du kannst auf der Verpackung eine Liste aller Zutaten finden, die im Lebensmittel enthalten sind. Die Reihenfolge zeigt dir, welche Zutat am meisten enthalten ist und welches am wenigsten.
	Dickgedruckte Wörter zeigen dir, welche Zutaten Allergien auslösen können.
	Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum. Es sagt dir, bis wann ein Lebensmittel auf jeden Fall haltbar sein muss. Aber nur, wenn du es richtig lagerst, zum Beispiel im Kühlschrank.
	Es gibt Lebensmittel, auf denen stehen muss wo sie herkommen. Zum Beispiel: Fleisch, Eier o.a.
	Du kannst über bestimmte Nummern und Zeichen sehen wo genau das Lebensmittel herkommt.
	Für die Kennzeichnung von Nährwerten haben verpackte Lebensmittel eine Tabelle aufgedruckt. Du kannst hier lesen wie viel Energie das Lebensmittel hat.

	<p>Es zeigt die Menge von Fett, Eiweiß, Zucker, Salz, Kohlenhydraten und gesättigten Fettsäuren.</p>
	<p>Manchmal gibt es Produkte, die aussehen als wäre mehr enthalten. In einer Chipstüte ist zum Beispiel viel Luft enthalten und sie sieht deshalb voller aus.</p> <p>Hierfür gibt es die Nettofüllmenge, dort kannst du lesen wie viel tatsächlich in der Verpackung ist.</p>
	<p>Du kannst auf der Verpackung die Adresse der Firma lesen, die das Lebensmittel hergestellt hat.</p>
	<p>Lebensmittel, in denen Alkohol enthalten ist, müssen diesen in Promille angeben.</p> <p>Hinter der Menge des Alkohols steht dann % Vol.</p>

Vorgefertigte Lebensmittel - „Wenn der kleine Hunger kommt...“

- enthalten wenig Vitamine
- je nach Verarbeitungsverfahren werden Inhaltsstoffe zum Teil zerstört
- Zusatzstoffe können ein gesundheitliches Risiko darstellen
- enthalten häufig zu viele Kalorien, zu viel Salz und zu viele Zusatzstoffe
- erschweren die Kontrolle über genauen Inhalt und Herkunft der Zutaten
- werden in der Werbung besser dar, als sie sind
- Tiefkühlprodukte ohne Zusätze (Gemüse, Obst) bieten hinsichtlich der Nährstoffzusammensetzung eine gute Alternativen außerhalb der Erntesaison



Was bedeutet das für deinen Einkauf?

Preisvergleich - „Ist Geiz wirklich geil?“

Lückentext zum Thema Preisvergleich



Aufgabe: Lies den Text und fülle die Lücken mit den unten vorgegebenen Wörtern aus.

Ein Preis entsteht durch das _____ vom Verkäufer und die Nachfrage vom Käufer.

Der Preis wird ausgehandelt. Dieses Zusammenspiel heißt _____ oder Marktwirtschaft.

Der Weg vom Produkt zum Supermarkt ist lang. Jeder _____ zur nächsten Station kostet Geld.

Wie in dem Beispiel der Milch: der Bauer, der Transport, die _____, die Verpackung, der Supermarkt und die Mehrwertsteuer.

Der Preis wird durch die unterschiedliche _____ des Produktes beeinflusst.

Wenn wir ein Bioprodukt kaufen ist es teurer als ein konventionelles, da der Bauer sich an andere _____ halt muss, als der Bauer auf einem konventionellen Bauernhof.

Lösungswörter: Regeln- Markt- Transport- Angebot- Molkerei- Verarbeitung

Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel - „Go Green!“

5 am Tag- kinderleicht für mich!

Jeden Tag sollen wir 5 Portionen Obst und Gemüse essen. Eine Portion ist so groß wie die eigene Hand. Wenn jemand große Hände hat sind seine Portionen größer als wenn jemand kleine Hände hat.

Wie kannst du Obst und Gemüse essen?

Wann kannst du Obst und Gemüse essen?



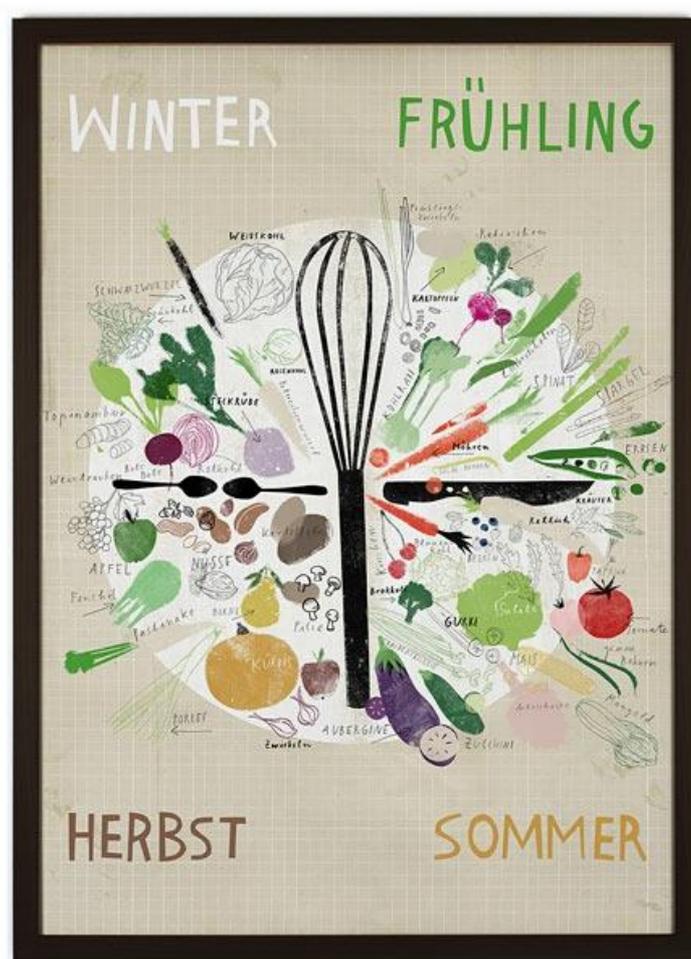
Saison - „Rotkohl im Juli & Erdbeeren im Dezember?“

Lieblingsobst/- gemüse	Saison in Deutschland	Saison International

Merke:

- Saison ist eine feste Zeitspanne im Jahr, in der Obst- und Gemüsearten reifen und geerntet werden. Jede Saison hat ihre typischen Früchte und Gemüse.

Was bedeutet das Gehörte für deinen Einkauf?



Sachsenobst



Sachsenobst als regionales Unternehmen

Woher kommen die Mitarbeiter?

- Die Mitarbeiter kommen aus der Umgebung

Wo wird das Obst angebaut?

- In Sachsen und anderen östlichen Bundesländern

Wo kann ich Produkte von Sachsenobst kaufen?

- Bei Handelspartner in der Umgebung → Im Supermarkt gekennzeichnet als regionales Produkt
- Auf dem Markt oder im Hofladen

Diese Berufe kannst du bei Sachsenobst erlernen:

- Gärtner/-in Obstbau
- Elektroinstallateur/-in
- Fachkraft Fruchtsafttechnik
- Mechatroniker/-in
- Mechaniker/-in Land- und Baumaschinen
- Kauffrau/-mann Büromanagement

Darauf möchte ich bei meinem nächsten Einkauf achten:



1. Apfelplantage pflanzen



2. Ernten

3. Transport



4. Kelterei

5. Transport



6. Supermarkt

Hilfreiche Apps

	Rotkohl im Juli, Erdbeeren im Dezember?	
	Nährwerttabelle	
	Siegelchaos	
	Ernährungspyramide	

Stationen - Was habe ich schon bearbeitet?

Station	Erledigt? (Stempel)
Siegel	
Verpackungswissen, Kennzeichnungen	
Vorgefertigte Lebensmittel	
Preisvergleich	
Bevorzugung Pflanzlicher LM- Pyramide	
Saison	

Notizen

Hier hast du Platz für Notizen:

