

Umgang mit der Nährwerttabelle

Aufgabe 1:

Schlage in der Nährwerttabelle folgende Punkte nach:

- a) Wie viel Energie in kcal und kJ liefern die Hauptnährstoffe?

Hauptnährstoffe	Energiegehalt in kcal pro 1 Gramm	Energiegehalt in kJ pro 1 Gramm
Kohlenhydrate		
Fette		
Eiweiße		
Alkohol		

- b) Schlage nach, wie viel kJ eine kcal besitzt.

1 kcal = _____ kJ

1 kJ = _____ kcal

- c) Ergänze den Aufbau des Tabellenwerks:

1. Getreide und Getreideprodukte
- 2.
3. Obst, Nüsse, Samen
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
9. Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen, Würzmittel

- d) Auf wie viel Gramm Lebensmittel beziehen sich die Angaben in den Tabellen?

Aufgabe 2:

- Schlage folgende Lebensmittel in der Nährwerttabelle nach, lese den Energiegehalt in 100 g des Lebensmittels ab und berechne, wie viel Energie in 1 Portion des Lebensmittels enthalten ist.
- Trage in die leeren Kästchen Lebensmittel ein, die dich interessieren.

Lebensmittel	Energiegehalt in 100 g Angabe in kJ	Portionsgröße laut Nährwerttabelle	Energiegehalt in 1 Portion Angabe in kJ
Butterkeks			
Vollkornbrötchen			
Tomate			
Bratkartoffeln zubereitet			
Apfel			
Kuhmilch 1,5 % Fett			
Schweinefleisch, mager, Schnitzel			
Scholle			
Apfelsaftschorle			
Kinderschokolade			