

Was isst Du am liebsten?

Was sind Deine Lieblingsgerichte?

Schreibe hier einmal auf, was Du am liebsten magst, oder male es auf!

Hattest Du früher (etwa im Kindergarten) andere Lieblingsgerichte? Wenn ja, warum?

Von anderen Kindern wurden in einer Umfrage bei den Lieblingsgerichten genannt:

- Pizza
- Pommes Frites
- Hamburger
- Süßigkeiten

Schaue Dir einmal die folgenden Zahlen an:

Jedes zweite Kind isst täglich Obst und Gemüse

Jedes zweite Kind trinkt täglich Milch

Jedes dritte Kind isst täglich Vollkornprodukte

(Robert Koch-Institut, 2006: Eskimo-Studie).



Einzel-
arbeit

Überlege einmal, was Du gestern gegessen hast und schreibe es hier in dem Kasten auf. Waren Obst, Gemüse, Milch(producte) und Vollkornprodukte dabei?

Wie gesund sind (Kinder)lebensmittel?

Die meisten Menschen essen zu viel Fett, Zucker und Salz. Fett ist zum Beispiel sehr viel enthalten in Würstchen, Zucker in Gummibären und Salz in Chips.

Um eine Hilfe zu bieten, ob Lebensmittel eher gesund oder eher ungesund sind, wurde in Großbritannien ein sogenanntes Ampelsystem entwickelt. Es zeigt an, ob Lebensmittel bezogen auf die Bereiche Fett, Zucker oder Salz

- eher gesund (=grün),
- weder gesund noch ungesund (=gelb) oder
- ungesund (=rot) sind.

Die Tabellen zeigen, wie viel Gramm pro 100 Gramm/Milliliter gesund bis ungesund sind.

Kriterien für die Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln pro 100g:

Nährstoff	Gering=Gesund	Mittel=Neutral	Hoch=Ungesund
Fett	bis 3 g	3 - 20 g	über 20 g
Zucker	bis 5 g	5 - 12,5 g	über 12,5 g
Salz/Natrium	bis 0,3 g	0,3 - 1,5 g	über 1,5 g

Kriterien für die Ampelkennzeichnung von Getränken pro 100ml:

Nährstoff	Gering=Gesund	Mittel=Neutral	Hoch=Ungesund
Fett	bis 1,5 g	1,5 - 10 g	über 10 g
Zucker	bis 2,5 g	2,5 - 7,5 g	über 7,5 g
Salz/Natrium	bis 0,3 g	0,3 - 1,5 g	über 1,5 g

Schaue dir einmal genauer die Angaben auf den Kinderlebensmitteln an, die du in den letzten Tagen gegessen hast und in den nächsten Tagen isst.

Gib dann jeweils hinter den Lebensmittel an, wie gesund sie sind und male sie grün, gelb oder rot an.

Schaue Dir auch gerne einmal die Lebensmittel an, die Du sonst isst und sprich mit Deinen Bankachbarn oder auch Eltern darüber, wie gesund diese sind.

Tragen Kinderlebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung bei?

Damit man weiß, wie man sich ernähren soll, wurde die Lebensmittelpyramide gestaltet. Die grün unterlegten Produkte sollte man häufig essen, die gelb unterlegten Produkte in Maßen und die rot unterlegten Produkte eher weniger.

		Süßigkeiten, Snacks, Butter, tierische Fette		
	Milch	Fisch	Fleisch	
Getreide	Obst	Gemüse	Wasser	Tee

Rot:

Süßigkeiten, fettige Snacks, Butter, tierische Fette (Schmalz etc.)

Gelb:

Milch-, Fisch- und Fleischprodukte

Grün:

Getreideprodukte (Vollkornbrot, Müsli), Obst und Gemüse (möglichst fünf Portionen am Tag), Wasser und ungesüßte Tees

In einer Studie wurde festgestellt, dass bei den Kinderlebensmittel vor allem die Produkte aus dem roten Bereich (Süßigkeiten, süße Quark- und Puddingspeisen, salzige Snacks) dominieren.

Eine ausgewogene Ernährung ist somit auf Basis von Kinderlebensmitteln weniger möglich.

Schaue dir nochmals einige der von dir gesammelten Kinderlebensmittel an und schreibe sie neben der unten abgebildeten Ernährungspyramide in die dafür vorgesehenen Kästchen. Sind auch gesunde Kinderlebensmittel dabei? Du kannst hierüber in der Klasse diskutieren.

Rot: _____

Gelb: _____

Grün: _____

Warum werden Deiner Meinung nach Kinderlebensmittel angeboten?

Wenn Kinder ab drei Jahren eigentlich keine andere Nahrung brauchen als Erwachsene, warum gibt es dann Kinderlebensmittel?

Begründe Deine Meinung im unteren Kasten:

Kinderlebensmittel werden auch sehr stark in der Werbung dargestellt.

Kennst Du Werbung, wo für Kinderlebensmittel geworben wird?

Besonders viel Werbung gibt es für Produkte, die man eigentlich nicht unbedingt braucht, wie Alkohol und Softdrinks, Kosmetik und Süßigkeiten und Snacks.

Hier findest Du Zahlen für 2011:

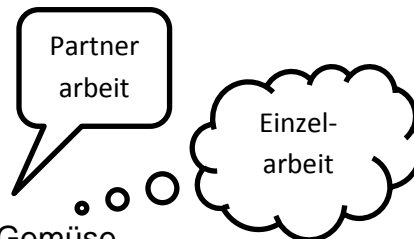
Werbeausgaben für ‚süße Snacks‘, ‚Süßigkeiten‘ und ‚Eis‘:	<u>696.295.530</u> Euro
Werbeausgaben für Obst und Gemüse:	<u>7.334.785</u> Euro

(foodwatch, 2012)

Bitte kreuze unten die richtige Antwort an:

Für ‚süße Snacks‘, ‚Süßigkeiten‘ und ‚Eis‘ wird etwa

- Zehnmal
- Hundertmal
- Tausendmal



soviel Werbegeld ausgegeben wie für Obst und Gemüse

Kinder und Jugendliche haben jährlich etwa 20 bis 23 Mrd. Euro Taschengeld. Was wird davon häufig gekauft? (Iconkids und Youth International Research GmbH, 2009)

- 64% Süßwaren und Knabbereien (etwa 850 Mill. Euro für süße Snacks und etwa 500 Mill. Euro für salzige Snacks),
- 37% für Eis,
- 32% für Getränke – meist Softdrinks (etwa 1,3 Mrd.)
- 27% für Fastfood und Imbissprodukte (etwa 1,3 Mrd.).

Überlege und schreibe auf, für was Du im letzten Monat Dein Taschengeld ausgegeben hast. Waren die obigen Sachen dabei?

Wie werden Kinderlebensmittel beworben?

Schaue Dir nun einige der Kinderlebensmittel genauer an, die du im Supermarkt findest. Schreibe auf, wie sie gestaltet sind, damit sie von Kindern gekauft werden. Kennst Du Werbung im Fernsehen oder im Internet zu dem Lebensmittel? Du kannst hierüber auch in der Klasse diskutieren!

Beispiel: Paula Kuhfleckenpudding

Verpackung

Werbung

Ist der Paula Kuhfleckenpudding gesund? Beurteile anhand der Ampel:

Zutaten:

85 % Vollmilch, Invertzuckersirup, Zucker, modifizierte Stärke, 0,6 %, fettarmes Kakaopulver, Magermilchpulver, Verdickungsmittel (Carrageen), Aroma, Salz, Farbstoff (Carotin), Stabilisator (Natriumcarbonate)

Nährwerte je 100g:

Brennwert 111kcal

Eiweiß 3,0g

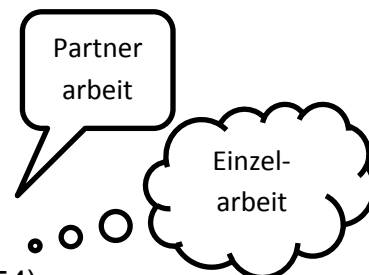
Kohlenhydrate 15,7g - davon Zucker 13,0g

Fett 3,9g - davon ges. Fettsäuren 2,5g

Ballaststoffe 0,2g

Natrium 0,07g

Salz 0,18g (aus dem Natriumwert berechnet, Faktor 2,54)



Quelle Photos: Foodwatch (2012): Kinder kaufen. Wie die Lebensmittelindustrie Kinder zur falschen Ernährung verführt, Eltern täuscht und die Verantwortung abschiebt. Berlin

Beispiel: Capri Sonne

Verpackung

Werbung

Ist Capri Sonne gesund? Beurteile anhand der Ampel:

Zutaten:

(Capri-Sonne Orange:)

Wasser, Zucker, Orangensaft* (7%), Zitronensaft*, Limettensaft*, Glukose-Fructose-Sirup, natürliches Orangenaroma, Vitamin C.

(*aus Fruchtsaftkonzentrat)

Nährwerte je 100ml:

(Capri-Sonne Orange:)

Brennwert 41,2kcal

Eiweiß <0,1g

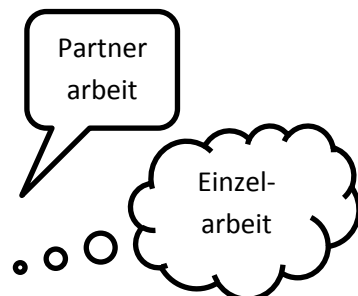
Kohlenhydrate 10,0g - davon Zucker 10,0g

Fett <0,1g - davon ges. Fettsäuren <0,1g

Ballaststoffe <0,1g

Natrium <0,02g

Salz <0,1g (aus dem Natriumwert berechnet, Faktor 2,54)



Quelle Photos: Foodwatch (2012): Kinder kaufen. Wie die Lebensmittelindustrie Kinder zur falschen Ernährung verführt, Eltern täuscht und die Verantwortung abschiebt. Berlin

Beispiel: Pom Bär Chips

Verpackung

Werbung

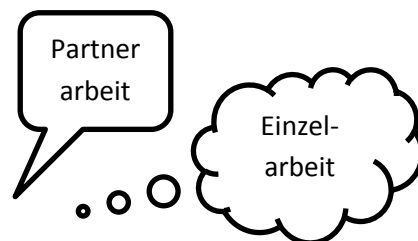
Sind Pom Bär Chips gesund? Beurteile anhand der Ampel:

Zutaten:

Kartoffelpulver (31%), Sonnenblumenöl, Kartoffelstärke, modifizierte Stärke (Tapioka, Kartoffel), Speisesalz, jodiertes Speisesalz (1%), Zucker, Hefeextrakt, Emulgator (Sojalecithine), Gewürz

Nährwerte je 100g:

Brennwert 505kcal
Eiweiß 3,1g
Kohlenhydrate 59,0g - davon Zucker 1,2g
Fett 28g - davon ges. Fettsäuren 2,5g
Ballaststoffe 2,1g
Natrium 1,0g
Salz 2,54g



Quelle Photos: Foodwatch (2012): Kinder kaufen. Wie die Lebensmittelindustrie Kinder zur falschen Ernährung verführt, Eltern täuscht und die Verantwortung abschiebt. Berlin