echt jetzt?
Das Magazin zum Experimentieren und Entdecken

Lebensmittel vergleichen

Name: _____

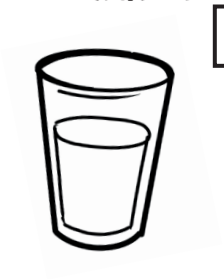
Datum: _____

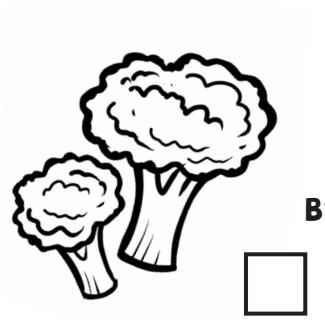
1

Stelle dir eine Mahlzeit aus den abgebildeten Lebensmitteln zusammen. Du kannst sie ankreuzen.

200 ml Limo ☐

200 ml Wasser ☐



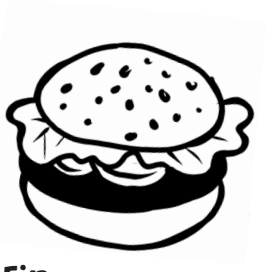


100 g Brokkoli ☐

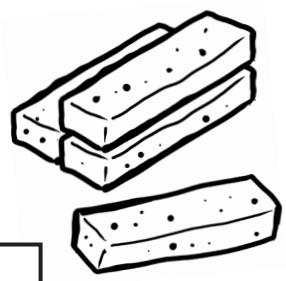
☐ Ein halbes Marmeladenbrötchen (50 g)

Ein Apfel (140 g) ☐

20 g Milchschokolade ☐



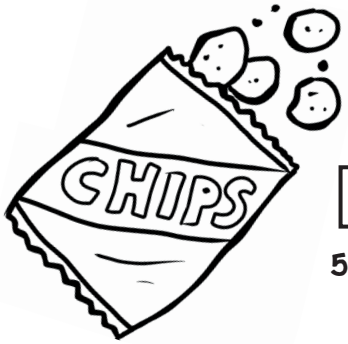
☐ Ein Hamburger (150 g)



☐ Vier Fischstäbchen

30 g Mandeln ☐

☐ 150 g Erdbeerjoghurt



50 g Chips ☐

© Stiftung Lesen/Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, Mainz/Berlin, 2021

echt jetzt?
Das Magazin zum Experimentieren und Entdecken

Lebensmittel vergleichen

Name: _____

Datum: _____

2

Schau in der Tabelle nach und rechne aus, wie viel deine Mahlzeit enthält:

Fett: _____ Zucker: _____

Kohlenhydrate: _____ Eiweiß: _____

Durchschnittliche Nährwerte	200 ml Limo	200 ml Wasser	Ein halbes Marmeladen-brötchen (50 g)	100 g Brokkoli	Ein Apfel (140 g)	20 g Milch-schokolade
Brennwert	84 kcal	0	100 kcal	25 kcal	73 kcal	135 kcal
Fett	0 g	0	4 g	0 g	1 g	8 g
Kohlenhydrate	20 g	0	15 g	2 g	16 g	14 g
Davon Zucker	20 g	0	6 g	1,8 g	14 g	13 g
Eiweiß	0 g	0	2 g	3 g	0 g	2 g

Durchschnittliche Nährwerte	Ein Hamburger (150 g)	Vier Fisch-stäbchen	30 g Mandeln	150 g Erdbeer-joghurt	50 g Chips		
Brennwert	360 kcal	240 kcal	175 kcal	145 kcal	270 kcal		
Fett	18 g	11 g	16 g	4 g	20 g		
Kohlenhydrate	45 g	19 g	2 g	22 g	20 g		
Davon Zucker	9 g	1 g	1 g	21 g	1 g		
Eiweiß	18 g	16 g	7 g	4 g	3 g		

© Stiftung Lesen/Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, Mainz/Berlin, 2021

Lebensmittel vergleichen

Name: _____

Datum: _____

3

Was denkst du: Ist deine Mahlzeit gesund? Begründe deine Antwort.

_____

_____

_____

Tipp: Informationen zu gesunder Ernährung findest du unter diesem Link: https://bit.ly/3xJRytQ

4

Suche dir zwei Lebensmittel aus, die nicht auf dem Arbeitsblatt stehen.

Finde ihre Nährstoffwerte heraus und trage sie in die Tabelle ein.

Welche Lebensmittel in der Tabelle enthalten am meisten der jeweiligen Nährstoffe?

Fett: _____ Zucker: _____

Kohlenhydrate: _____ Eiweiß: _____

5

Was, denkst du, bedeutet „Brennwert“? Hängt der Brennwert mit den anderen Werten zusammen oder nicht? Begründe deine Antwort.

_____

_____

Tipp: Auf der Seite 23 in der „echt jetzt?“ gibt es einen Klick-Tipp zum Brennwert.

© Stiftung Lesen/Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, Mainz/Berlin, 2021

echt jetzt?
Das Magazin zum Experimentieren und Entdecken

Lebensmittel vergleichen

Name: _____

Datum: _____

6

Gestalte dein eigenes Snack-Attack. Wenn ihr eure Karten in der Klasse zusammenlegt, habt ihr schnell ein ganzes Spiel. Überlegt gemeinsam, welche Kategorien es geben könnte. Beispiele sind: Obst, Gemüse, Süßes, Getränke. Wenn es immer vier von einer Kategorie gibt, könnt ihr auch Quartett spielen. Auf Seite 23 in der „echt jetzt?“ erfährst du, was Snack-Attack ist.

Kategorie

Preis .....

Zubereitungszeit .....

Brennwert .....

Fett .....

Müll ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Kategorie

Preis .....

Zubereitungszeit .....

Brennwert .....

Fett .....

Müll ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Kategorie

Preis .....

Zubereitungszeit .....

Brennwert .....

Fett .....

Müll ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Kategorie

Preis .....

Zubereitungszeit .....

Brennwert .....

Fett .....

Müll ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Stiftung Lesen/Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, Mainz/Berlin, 2021

echt jetzt?
Das Magazin zum Experimentieren und Entdecken

Lebensmittel vergleichen

Name: _____

Datum: _____

Kategorie

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Kategorie

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Kategorie

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Kategorie

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

© Stiftung Lesen/Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, Mainz/Berlin, 2021