

Vom Acker zum Teller – Unsere Lebensmittel

Bringe eine saubere Lebensmittelverpackung von zuhause mit!

Mein Lebensmittel: _____

Kreuze an:

Es kommt von Tieren Es kommt **nur** von Pflanzen



Betrachte deine Verpackung genau und suche folgende Angaben:

Packungsinhalt: _____ MHD: _____ NUTRI-SCORE: _____

MHD bedeutet _____

Suche in der Klasse jemanden, der ein ähnliches Lebensmittel hat. Vergleiche den Nutri-Score.

Lies die Zutatenliste auf der Verpackung.

Am Anfang findest du die Zutaten, von denen am meisten enthalten ist.

Nenne die ersten drei Zutaten:

1.	2.	3.
----	----	----

Suche die Nährwerte

Ergänze die Tabelle mit den Angaben von deiner Verpackung:

Brennwert oder Energie in 100g kcal	Fett in 100 g g	Kohlenhydrate in 100g g	Zucker in 100g G
---	--------------------	----------------------------	---------------------

INFO: Junge Menschen brauchen ca. 2400 kcal Energie am Tag. Je mehr du dich bewegst, desto mehr darfst du essen.

Tauscht euch in der Klasse aus. Wer hat das Lebensmittel mit dem höchsten

	Name
Brennwert?	
Fettgehalt?	
Zuckergehalt?	

Fällt euch etwas auf?

Anmerkungen für Lehrkräfte

Ziel der Nachbereitung: Wiederholung und Festigung der Inhalte des Museumsbesuchs.

Das Material zur Nachbereitung von Seite 1 findet sich in verkürzter Form auch auf dem AB, das die Schüler*innen im Museum erhalten. Die 2. Seite „Zutaten und Nährwerte“ ist vor allem gedacht, wenn Schüler*innen keine eigenen Verpackungen im Unterricht haben.

Was ist der Nutri-Score?

Der Nutri-Score ist eine farbliche Nährwertekennzeichnung mit einer fünfstufigen Skala, die verschiedene Eigenschaften eines Lebensmittels zusammenfasst. Dabei werden Energiegehalt, Zucker, gesättigte Fettsäuren, Salz, Eiweiß und Ballaststoffe, sowie der Anteil an Obst, Gemüse und Nüssen mit einbezogen. Für die Nährstoffe gibt es zwischen -15 und +40 Punkte. Aus der Gesamtpunktzahl ergibt sich die Bewertung von einem grünen "A" bis einem roten "E"

Wichtig ist, dass nicht „Äpfel mit Birnen“ verglichen werden, sondern lediglich Produkte innerhalb einer Kategorie. Der Nutri-Score trifft immer nur eine Aussage darüber, ob beispielsweise eine Spinat-Pizza oder eine Pizza Margherita das günstigere Nährwertprofil hat.

[Nutri-Score: Lebensmittelverband Deutschland](#)

Was bedeutet MHD?

MHD steht für "Mindesthaltbarkeitsdatum". Das ist das Datum, das auf fast allen Lebensmittelverpackungen steht. Es gibt an, bis wann das Produkt seine volle Frische und Qualität behalten sollte. Nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum ist das Produkt oft noch essbar, aber es könnte an Geschmack und Nährstoffen verlieren. Produkte können also nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch genießbar sein, solange sie richtig gelagert wurden und keine Anzeichen von Verderb zeigen.

Es ist wichtig zu beachten, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht dasselbe ist wie das Verfallsdatum. Das Verfallsdatum, auch bekannt als "Verbrauchsdatum" oder "Ablaufdatum", ist für leicht verderbliche Produkte gedacht, bei denen die Sicherheit nach diesem Datum möglicherweise nicht mehr gewährleistet ist.

Lebensmittelverschwendung – Was kann man dagegen tun?

Bewusst einkaufen: Einkaufsliste erstellen und daranhalten. Das vermeidet spontane Käufe, die dazu führen könnten, dass Lebensmittel ungenutzt bleiben.

Kleinere Portionen zubereiten: Nur so viel zuzubereiten, wie wirklich gegessen wird. Reste können notfalls eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt genutzt werden.

Auf das MHD achten, um sicherzustellen, dass Lebensmittel möglichst frisch konsumiert werden. Dazu gehört auch ein geschicktes Kühlschranksmanagement. Was weg muss, kommt nach vorne!

Reste kreativ verwenden: Statt Reste wegzuwerfen, kann man sie in neue Mahlzeiten integrieren. Zum Beispiel könnten Gemüsereste zu einer Suppe oder einem Omelett hinzugefügt werden.

Aufklärung: Das Wissen über Lebensmittelverschwendung mit Freunden und Familie teilen. Je mehr Menschen sich der Problematik bewusst sind, desto eher können positive Veränderungen eintreten.