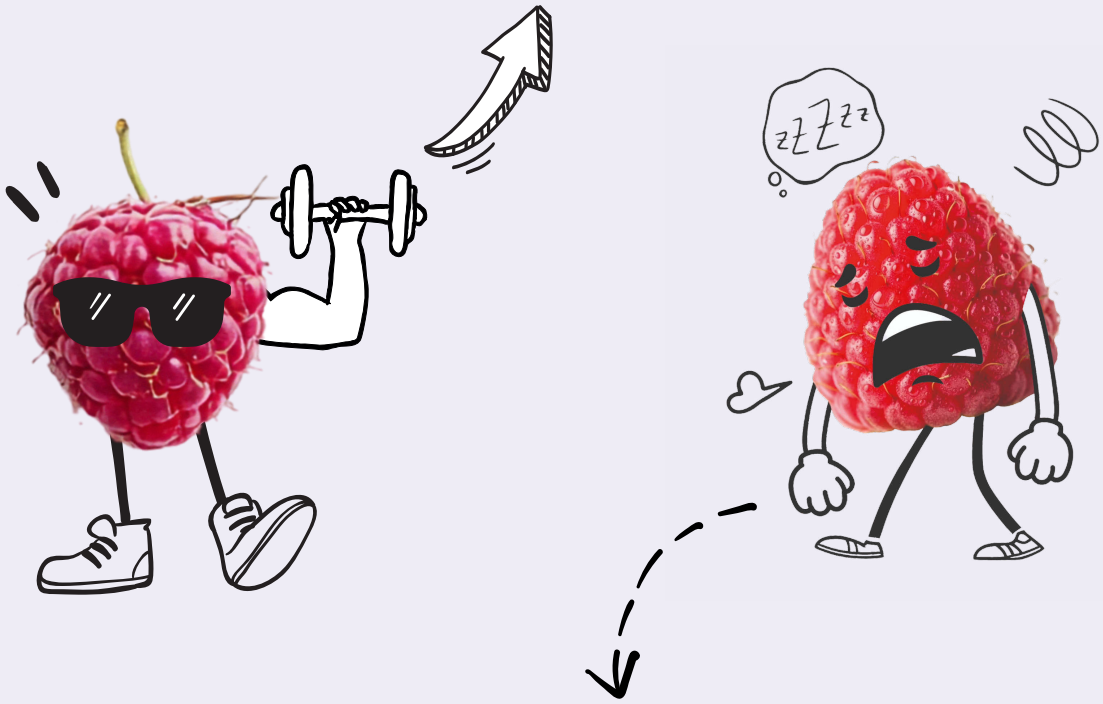
Aktion 2

1. Welche Lebensmittel machen fit?
   Welche Lebensmittel machen schlapp?
   Ordnen Sie die Lebensmittel den passenden Figuren zu.

2. Ziehen Sie nacheinander ein Fragekärtchen.
   Besprechen Sie die Antworten gemeinsam.



Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

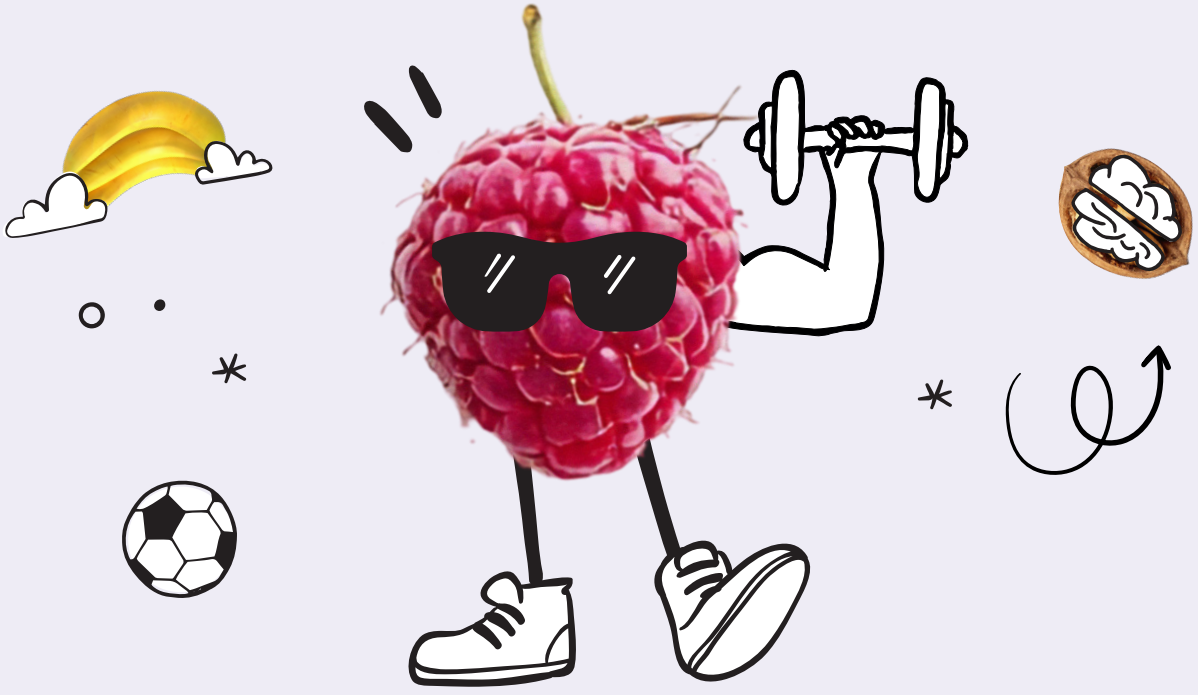
Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Fitmacher…

- → sind frisch
- → enthalten wenig Zucker und Salz
- → sind voll guter Nährstoffe
- → liefern Energie, ohne müde zu machen
- → sättigen lange durch Ballaststoffe
- → sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen



Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Schlappmacher…

- → geben nur kurz Energie
- → liegen schwer im Magen
- → führen schnell zu Heißhunger
- → machen mehr Lust auf Süßes
- → machen müde, schlapp und unkonzentriert
- → liefern kaum Nährstoffe



Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

M1: Lebensmittelkärtchen

die Banane



Fitmacher

Enthält viele Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine.

→ liefert Energie und ist gut verdaulich

das Sandwich
selbstgemacht



Fitmacher

Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

→ hält lange satt

das Müsli



Fitmacher

Nicht gezuckertes Müsli: Enthält viele Ballaststoffe und Kohlenhydrate.

→ macht lange satt

das Ei



Fitmacher

Gute Eiweißquelle.

→ Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unseren Körper.

die Falafel



Fitmacher

Besteht aus Kichererbsen und liefert pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

→ eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst

das Fladenbrot



Schlappmacher

Fladenbrot enthält wenig Ballaststoffe. Es macht nicht lange satt.

→ Fladenbrot aus Vollkornmehl enthält mehr Ballaststoffe.

M1: Lebensmittelkärtchen

der Donut



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und Fett. Liefert nur kurzzeitig Energie.

das Schokocroissant



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und Fett.

der Müsli-Riegel



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und durch die Schokolade auch viel Fett.

die Nüsse



Fitmacher

Gute Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

→ als kleine Portion ein super Snack

der Keks



Schlappmacher

Enthält viel Zucker. Keine langanhaltende Sättigung.

die Kartoffelchips



Schlappmacher

Sehr fettig, salzig und oft mit Geschmacksverstärkern.

M1: Lebensmittelkärtchen

die Möhre/die Karotte



Fitmacher

Enthält viele Vitamine
und Mineralstoffe.

→ perfekt zum Knabbern
zwischendurch

der Pudding



Schlappmacher

Enthält viel Zucker
und kaum Nährstoffe.
Sättigt nicht lange.

die Frühstückscerealien



Schlappmacher

Enthalten viel Zucker
und kaum Ballaststoffe.
Machen nicht lange satt.

der Käse-Obst-Spieß



Fitmacher

Kombination aus tierischem
Eiweiß, Vitaminen und
Mineralstoffen.

→ idealer Snack für
zwischendurch

die Edamame



Fitmacher

Die Edamame ist eine
Hülsenfrucht. Sie liefert
pflanzliches Eiweiß und
Ballaststoffe.

→ gibt Energie, macht lange
satt. Gute Alternative zu
Fleisch und Wurst

der Naturjoghurt



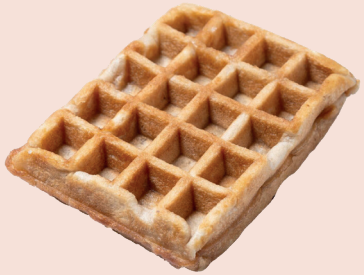
Fitmacher

Liefert Eiweiß und Calcium.

→ für Wachstum, Muskeln
und Knochen

M1: Lebensmittelkärtchen

die Waffel



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und macht nicht lange satt.

das Croissant



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und Fett.

der Apfel



Fitmacher

Erfrischt und enthält viele Vitamine.

→ der ideale Snack, auch wenn es mal schnell gehen muss

die Paprika



Fitmacher

Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

→ perfekt zum Knabbern zwischendurch

der Quetschie



Schlappmacher

Enthält viel Zucker. Zugesetzte Vitamine sind nicht nötig.

→ lieber Obst und Gemüse essen

der Milchriegel



Schlappmacher

Enthält viel Zucker und Fett, aber nur wenig Milch. Keine langanhaltende Sättigung.

die Pflaume



Fitmacher

Steckt voller Vitamine.

→ der ideale Snack, auch wenn es mal schnell gehen muss

das Fruchtgummi



Schlappmacher

Enthält viel Zucker.
Zugesetzte Vitamine sind nicht nötig.

→ lieber Obst und Gemüse essen

der Kohlrabi



Fitmacher

Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

→ perfekt zum Knabbern zwischendurch

der Vollkorncracker



Fitmacher

Cracker aus Vollkorn enthalten viele Ballaststoffe.

→ halten lange satt

das Milchbrötchen



Schlappmacher

Enthält viel Zucker.
Kurze Sättigung, schnell erneuter Hunger.

der Weißmehl-Cracker



Schlappmacher

Enthält viel Fett und Salz.
Kurze Sättigung, schnell erneuter Hunger.

M1: Lebensmittelkärtchen

das Fruchtsaftgetränk



Schlappmacher

Enthält neben Fruchtsaft noch sehr viel zugesetzten Zucker.

das Vollkornbrötchen



Fitmacher

Brötchen aus Vollkorn enthalten wertvolle Ballaststoffe.

→ machen lange satt und helfen der Verdauung

die Birne



Fitmacher

Steckt voller Vitamine.

→ der perfekte Snack, auch wenn es mal schnell gehen muss

die Reiswaffel

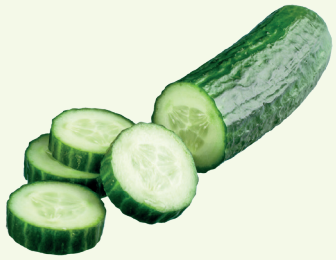


Fitmacher

Liefert wertvolle Ballaststoffe. Macht allein aber nicht satt.

→ gut in Kombination mit Obst

die Gurke



Fitmacher

Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

→ perfekt zum Knabbern zwischendurch

der Käse



Fitmacher

Liefert wertvolles Eiweiß und Calcium.

→ für Wachstum, Muskeln und Knochen

Welche Zutatenlisten konnten
Sie leicht zuordnen?
Welche Zuordnung war schwer?

Was waren die Gründe?



In vielen Produkten steckt viel Zucker.

Wie viel Zucker sollten Kinder maximal am Tag essen?

Die empfohlene maximale Zuckermenge:

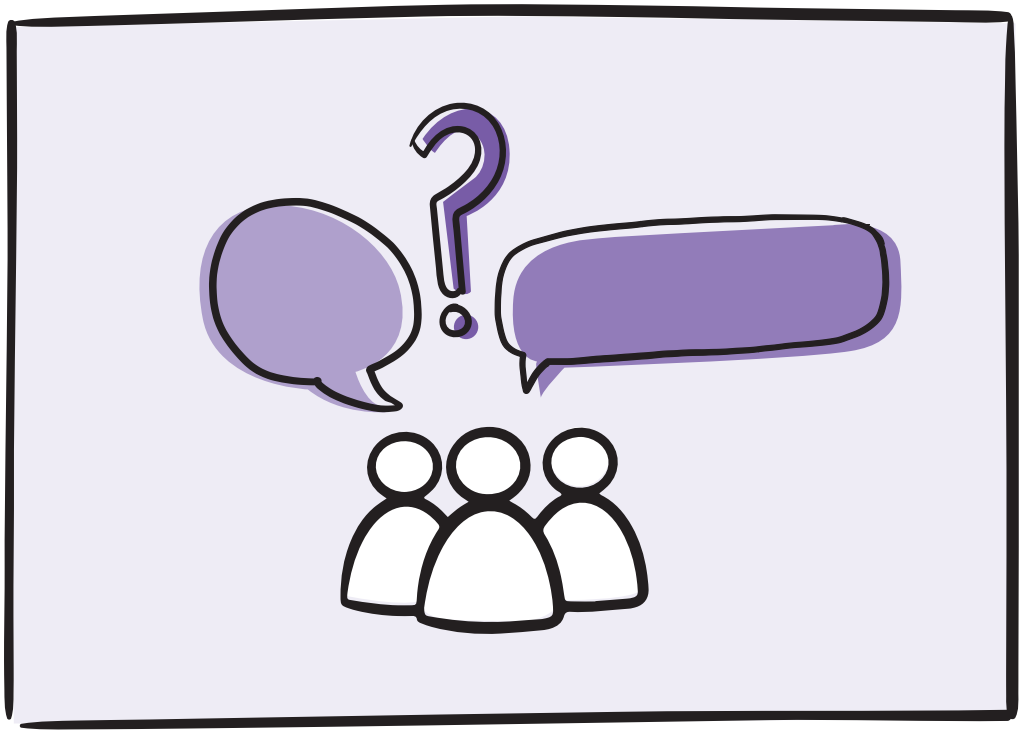
– Kleinkinder: möglichst wenig Zucker
– Kinder: maximal ca. 30 g Zucker pro Tag (10 Zuckerwürfel)
– Jugendliche: maximal ca. 50 g Zucker pro Tag (17 Zuckerwürfel)

Süße Lebensmittel schmecken Kindern häufig besonders gut. Eine Kinderhand voll Süßigkeiten oder ein kleines Glas Limonade am Tag ist eine sinnvolle Orientierung für ein kindgerechtes Maß zum Naschen.

A1: Fragekärtchen

Worauf achten Sie beim Kauf von verpackten Lebensmitteln?

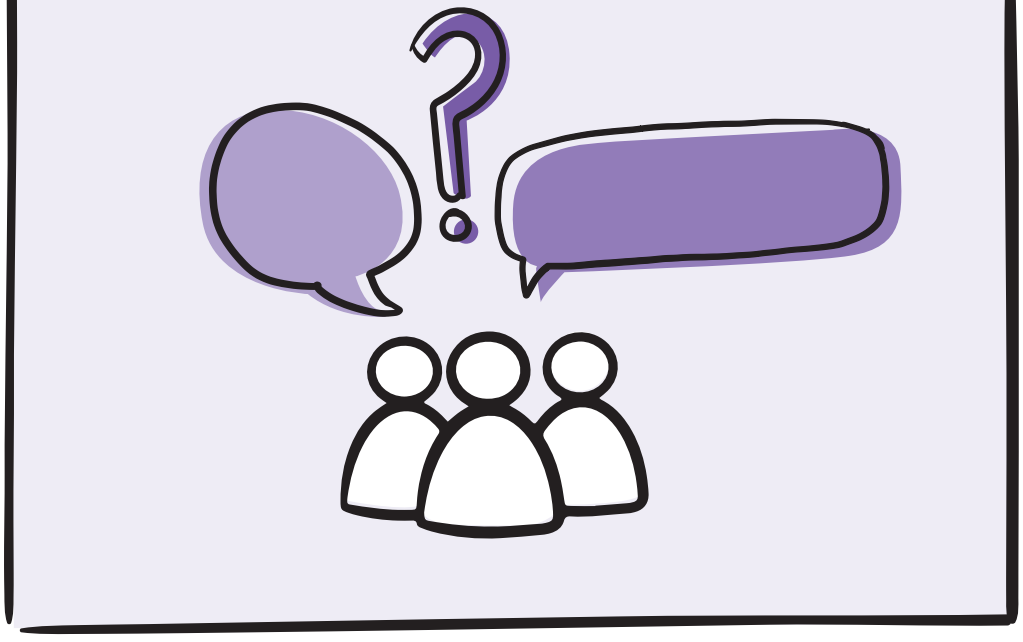
- Größe
- Preis
- Nährwerttabelle
- Zutatenliste
- Design
- Zertifizierung
- Werbung
- Rabatte, Aktionen
- Marke
- ....



Obst ist oft süß und wird von Kindern gerne gegessen.

Welches Obst schmeckt Ihrem Kind?

Welches Obst könnten Sie mal probieren?



A1: Fragekärtchen

Warum sind einige Zutaten in der Zutatenliste in Großbuchstaben geschrieben?

Das sind Zutaten, die bei manchen Personen Allergien auslösen. Wer eine Allergie hat, findet sich so schnell zurecht.

Zutaten, die Allergien auslösen können, werden durch eine besondere Schreibweise kenntlich gemacht. Sie sind z. B. in GROßBUCHSTABEN geschrieben, **fett** gedruckt oder werden unterstrichen.

Was sagt die Reihenfolge der Zutaten in der Zutatenliste aus?

Die erste Zutat ist am meisten im Produkt enthalten.
Die zweite Zutat ist am zweitmeisten enthalten.
Die letzte Zutat ist am wenigsten im Produkt enthalten.

Zutaten müssen in absteigender Reihenfolge ihres Gehaltes im Lebensmittel angegeben werden.

Nehmen Sie sich eine Zutatenliste in die Hand. Hinter welchen Zutaten verbirgt sich Zucker?

Zucker erkennen Sie in der Zutatenliste hieran:

- Endungen -ose (z. B. Saccharose, Maltose, Dextrose)
- Endungen -sirup (z. B. Reissirup)
- Endung -extrakt (z. B. Malzextrakt, Gerstenmalzextrakt)
- Maltodextrin
- Honig, Dicksaft (z. B. Agavendicksaft)
- Saftkonzentrat, Traubenfruchtsüße, Dattelpulver
- Magermilchpulver, Süßmolkenpulver
- Zucker

Zu Zwischenmahlzeiten und Snacks für Kinder gehören auch Getränke.

Welche Getränke sind als Ergänzung zu einem Snack geeignet?

Geeignete Getränke: Wasser und ungesüßter Tee.

Stark verdünnte Saftschorlen können gelegentlich als Ergänzung hinzukommen.

Nicht zum Durstlöschen geeignet sind:
purer Saft, sehr zuckerhaltige Getränke und Milch.

A1: Fragekärtchen