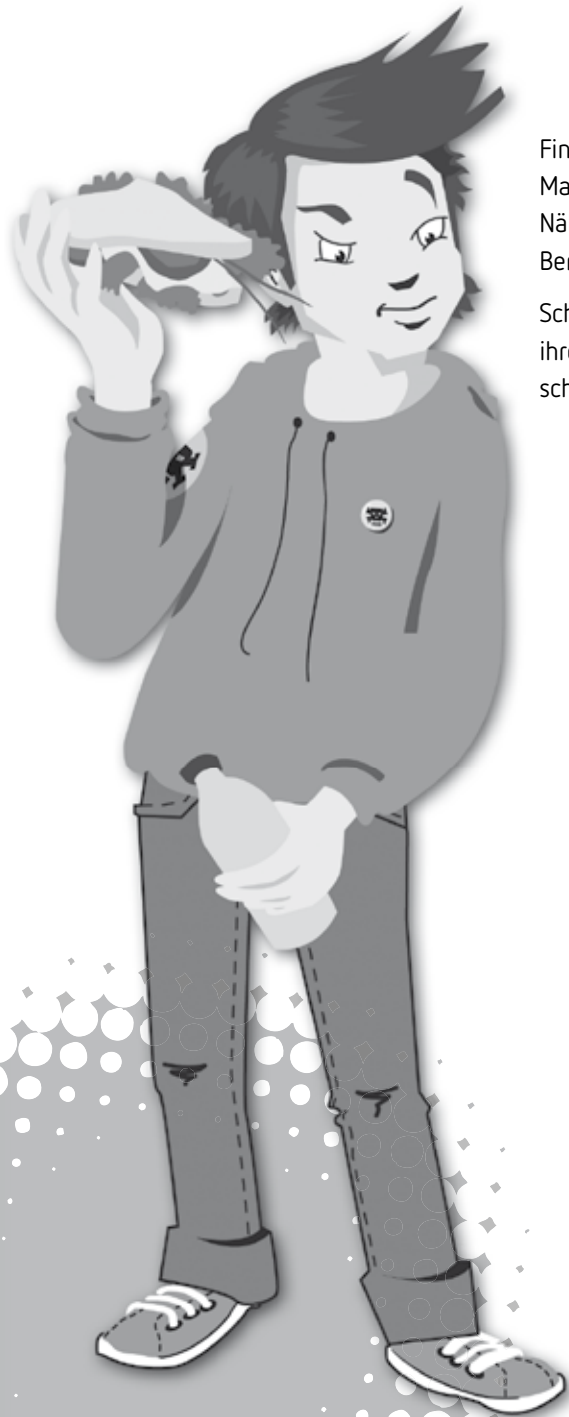


SEI EIN SNACKCHECKER

SNACKCHECKER



Finde mit dem Snackchecker-Spiel heraus, welche Nährstoffe in Mahlzeiten, Snacks und Getränken stecken. Entdecke, wie der Nährstoffbedarf bei Menschen abhängig ist von Alter, Geschlecht, Beruf und sportlicher Aktivität.

Schaffst du es, deine Spielfigur über den Tag zu bringen, ohne ihren optimalen Bedarf an Nährstoffen und Kalorien zu überschreiten?

Spielanleitung

1 Ziehe eine Rollenkarte – und damit auch deinen Spielcharakter. Ob Oma Ursel oder Fußballspieler Sergej: Jede Figur hat einen anderen Tagesbedarf an Kalorien und Nährwerten.

2 Lies dir die Beschreibung deiner Spielfigur und ihren Tagesbedarf an Nährstoffen und Kalorien durch. Auf deiner Rollenkarte findest du mehrere leere Balken. Jeder Balken steht für einen Nährstoff, ein Kästchen innerhalb des Balkens steht für 5 Gramm. Die farbig hinterlegten Kästchen stehen für den Tagesbedarf des Nährstoffes deiner Figur.

3 Und los geht's! Vor dir liegen fünf Stapel mit Ereigniskarten. Zieh im Wechsel mit deinen Mitspielern reihum die Ereigniskarten in folgender Reihenfolge:

- 1 x Frühstück
- 1 x Mittagessen
- 1 x Abendessen
- 3 x Snacks
- 3 x Getränke

Auf der Ereigniskarte findest du die Mahlzeit, die deine Spielfigur zu sich nimmt. Die Nährwerte sind in Gramm angegeben. Markiere auf deiner Rollenkarte pro fünf Gramm ein Kästchen des jeweiligen Nährstoffes mit einem Kreuzchen. Bei 10 Gramm Fett musst du also im entsprechenden Balken zwei, bei 15 Gramm drei Kästchen ankreuzen. Ist der Wert unter 5 Gramm, bleibt das Kästchen leer. Beginne mit dem ersten farbigen Kästchen in dem jeweiligen Balken.

4 Schreibe auf deiner Rollenkarte die Mahlzeiten, Snacks und Getränke auf, die deine Spielfigur verputzt!

5 Fertig mit den Ereigniskarten? Jetzt finde heraus, wie viele Kalorien deine Spielfigur zu sich genommen hat.

Und das geht so: Rechne pro Nährstoff die gesamte Grammzahl aus, also alle Kästchen zusammenzählen und mit fünf multiplizieren. Nimm das Endergebnis bei Kohlenhydraten und Eiweiß mal vier und bei Fett mal neun. Rechne die Ergebnisse zusammen und schon hast du den Kalorienwert des Tages! Gern kannst du dir einen Taschenrechner zu Hilfe nehmen.

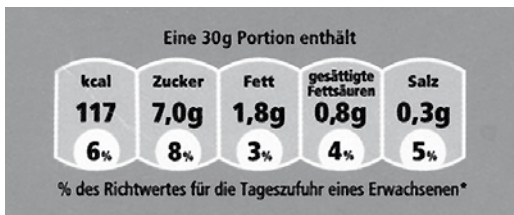
6 Vergleiche den vorgegebenen Tagesbedarf an Nährstoffen und Kalorien mit der Menge, die deine Spielfigur tatsächlich zu sich genommen hat. Und wie sehen die Ergebnisse bei deinen Mitspielern aus?

7 Für die Abschlussrunde

Stellt zwei Rollenkarten aus der Gruppe vor und beschreibt, wie unterschiedlich der Tagesbedarf von Menschen je nach Geschlecht, Alter, Beruf und Fitness sein kann. Berücksichtigt dabei folgende Fragen: Welche Lebensmittel haben die Tagesbilanzen der Spielfiguren besonders aus dem Gleichgewicht gebracht? Welche Nährstoffe sind zu kurz gekommen? Warum verträgt die Tagesbilanz der einen Spielfigur mehr Kalorien und Nährstoffe als die der anderen?

Mit dem Snackchecker-Spiel hast du ein Gefühl dafür bekommen, welche Nährstoffe in welcher Menge in Mahlzeiten, Snacks und Getränken stecken. Auf vielen Verpackungen von Lebensmitteln gibt dir die Nährwerttabelle (siehe unten) darüber Auskunft. Wie bei der „Fitness Flakes“-Verpackung findest du in der Nährwerttabelle Angaben zum Brennwert, also dem Energiegehalt des Lebensmittels, und zum Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettgehalt. Außerdem kann der Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Zucker, Ballaststoffen, Natrium und Vitaminen aufgelistet sein. Oft findet sich auch der prozentuale Anteil einer Portionsgröße, bezogen auf die täglich empfohlene Nährstoffmenge, auf den Verpackungen (links).

Aber Achtung! Der Tagesbedarf, den du auf den Verpackungen findest, ist nur ein durchschnittlicher Wert. Er trifft also nicht automatisch auf alle Menschen zu.



Nährwertinformationen:	pro Portion (30g) z.B. mit 125 ml entrahmter Milch	pro 100g
Brennwert	678 kJ 160 kcal	1644 kJ 389 kcal
Eiweiß	6,7 g	7,9 g
Kohlenhydrate davon Zucker	29,2 g 13,1 g	75,9 g 23,2 g
Fett davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g 0,8 g	6,0 g 2,7 g
Ballaststoffe	1,5 g	5,0 g
Natrium	0,2 g	0,4 g



ACHTUNG!

Auf vielen Lebensmittelverpackungen sind die Nährwerte für 100 Gramm und für eine Portion angegeben. Aber wie groß ist eine Portion? Bei einer Tüte Kartoffelchips ist die Portionsgröße auf eine Handvoll berechnet, bei Keksen nur auf einen einzigen Keks. Aber mal ehrlich? Wer hört nach einer so geringen Menge mit dem Knabbern auf? Um zu wissen, wie viel Fett, Zucker und Kalorien die verspeiste Menge tatsächlich enthält, ist also Kopfrechnen gefragt!

INFO

Was sind Nährstoffe?

Nährstoffe sind Bestandteile der Nahrung. Der menschliche Körper braucht Nährstoffe, um zu funktionieren und um gesund zu bleiben. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist deshalb wichtig. Zu den Nährstoffen zählen Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe. Kohlenhydrate und Fette sind wichtige Energielieferanten. Kohlenhydrate helfen außerdem dabei, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten und dem Gehirn genügend Energie zur Verfügung zu stellen. Fette machen bestimmte Vitamine für den Körper erst verfügbar. Beide Nährstoffe sind, genauso wie Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe, wichtig für die Entwicklung, das Wachstum und für die Regulation deines Stoffwechsels. Eiweiß unterstützt außerdem Aufbau und Erhalt der Körperzellen.