

Möglichst naturbelassen



Fotolia.de/soemski

Nährstoffreiche Ernährung: So geht's (1)

Grundnahrungsmittel/Grundlebensmittel

wie Brot, Getreideprodukte
(Flocken, Nudeln, Reis, u. Ä.),
Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Eier,
Milch, Joghurt, Käse, Obst,
Gemüse, Öle, Wasser



Fotolia.de/Inga Nielsen

Nährstoffreiche Ernährung: So geht's (2)

statt Fast Food, Snacks und Fertigprodukte

wie Kuchen, Gebäck, Pommes, Kroketten, Rösti, Gratins, Burger, Cremenachspeisen, Süßigkeiten ...



Bilder v. l. n. r.: Fotolia.com/Alexandr_DG,
Fotolia.com/degaraj photography



Bilder v. l. n. r.: Fotolia.com/Stefan Thiermayer,
Ingram Publishing, Fotolia.com/PicturePartners,
Fotolia.com/satharai

Nährstoffreiche Ernährung: So geht's (3)

- ✓ Fettarmes Fleisch **statt** Currywurst, Leberkäse und Co.
- ✓ Kartoffeln **statt** Kroketten, Pommes und Rösti
- ✓ Getreideflocken, Müslimischungen auf Flockenbasis **statt** Flakes, Loops und Pops
- ✓ Mit Käse oder Wurst belegte Brote **statt** Käsebrezeln, Schinkenhörnchen, überbackene Tiefkühlbaguettes, Pizzaschnitten, Gebäck, Kuchen

Nährstoffreiche Ernährung: So geht's (4)

- ✓ Naturjoghurt oder Naturquark mit frischem Obst **statt** Fruchtojoghurts, Joghurtdesserts, Fruchtquarks
- ✓ Sojabohnen als Gemüsebeilage oder im Eintopf **statt** Sojadrinks
- ✓ Frisches Obst und Gemüse **statt** Säfte, Gemüsechips aus der Tüte und Obstkonserven
- ✓ Essig und Öl **statt** Fertigdressings
- ✓ Wasser **statt** Softdrinks, Light-Getränke und Fruchtsäfte

Lebensmittel im Check

Wenig verarbeitet: nährstoffreich



Hoch verarbeitet: nährstoffarm



Wie lang ist die Zutatenliste? (1)

Waffelmischung:

Weizenmehl, Zucker, pflanzliches Fett, Kakaomasse, Kakaobutter, Traubenzucker, Vollmilchpulver, Weizenstärke, Glukosesirup, Butterreinfett, Kakaopulver, Laktose, Salz, Süßlupinenmehl, Volleipulver, Sojalecithin, Zimt, Backtriebmittel, natürliches Aroma, Gerstenmalzextrakt, Zitronenöl

Sojadrink:

Wasser, geschälte Sojabohnen (8 %), Zucker, Tricalciumphosphat, Meersalz, Stabilisator (Gellan), Aroma, Vitamine (B2, B12, D2)

Parmigiano Reggiano:

italienischer Hartkäse, mindestens 32 % Fett i. Tr., hergestellt mit tierischem Lab

Frucht-Joghurt-Dessert:

Joghurt, Fruchtzubereitung (Wasser, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat, Zucker, Heidelbeerpüree, modifizierte Stärke, Speisegelatine, färbende Pflanzenkonzentrate, Säureregulator Natriumcitrate, Emulgator E 472, Schaummittel Stickstoff, Aroma, Zucker, Milcheiweiß, Traubenzucker)

Joghurt mild:

4 % Fett, hergestellt mit wertvollen Milchsäurekulturen

Leberkäse:

84 % Schweinefleisch, Trinkwasser, Speck, Nitritpökelsalz (Kochsalz, Konservierungsstoff Natriumnitrit), Stabilisatoren (Trinatriumcitrat und Diphosphate), Gewürze, Dextrose, Säuerungsmittel Citronensäure, Traubenzucker, Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure und Natriumascorbat)

Frische, fettarme Milch (1,5 %):

pasteurisiert, homogenisiert

Wie lang ist die Zutatenliste? (2)

Passierte Tomaten:

Tomaten, Salz

Teigwaren:

Hartweizengrieß, Wasser

Joghurt-Drink:

Joghurt (39 %), Buttermilch, Zucker, Molkenerzeugnis, 5 % Erdbeeren (Erdbeeren und Erdbeersaft aus Erdbeersaftkonzentrat), Glucose-Fructose-Sirup, Oligofruktose, Rote-Bete-Saftkonzentrat, Karottensaftkonzentrat, Aroma

Mango-Maracuja-Orange-Saft:

Wasser, 15 % Mangomark, 10 % Orangensaft, 4 % Maracujasaft, Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, Säuerungsmittel, Citronensäure, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure

Saft:

Apfelsaft

Frischkäsezubereitung:

Frischkäse, Molkenerzeugnisse, Speisesalz, Verdickungsmittel (Johannisbrotkernmehl), Säuerungsmittel (Citronensäure)

Gemüsekonserve:

Gemüse, Wasser, Zucker, Salz

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesunde Ernährung
– was ist das? August 2018

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin
(verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens,
Ottobrunn

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden,
Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu den Unterrichtsmaterialien „Gesunde Ernährung - was ist das?“, August 2018

Unter www.dguv-lug.de finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter mit Lösungsblatt
- ein Schülertext
- Mediensammlung