

Arbeitsblatt 2

Gekauft oder selbstgemacht?

Wie würden Sie das Lebensmittel zu Hause selbst zubereiten? Stellen Sie Ihr Rezept für eine Portion zusammen. Die Portionsgröße sollte der im Arbeitsblatt 1 untersuchten Produktgruppe entsprechen. Schreiben Sie anschließend die Pflichtangaben für Ihre selbst-gemachte Zubereitung zusammen und schreiben Sie sie – wie vorher – auf Moderationskarten.



Foto: Leon Binder

Rezept für 1 Portion:

.....

.....

.....

.....

Gesamtmenge pro Portion (= Addition aller Zutaten in Gramm):

.....

Errechnen Sie den Nährwert pro Portion mithilfe einer Nährwerttabelle. Gesättigte Fettsäuren und Salz brauchen Sie nicht zu berücksichtigen.

.....

.....

.....

.....

.....

Summe =

Rechnen Sie den Nährwertgehalt auf die Menge von 100 g um.

.....

.....

.....