

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Bewusst einkaufen

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

### Nachteile im Schlaraffenland

Es ist schön, dass wir uns um Nahrung und Wasser keine großen Sorgen machen müssen, dass die Supermarktregale immer gut gefüllt und Lebensmittel für die meisten von uns preislich erschwinglich sind.



Foto: Fotolia/Eisenhans

Allerdings hat die Produktvielfalt in den westlichen Ländern inzwischen ein Ausmaß angenommen, das viele Menschen überfordert. In den Regalen steht nicht nur eine Erdbeeryoghurt-Sorte, sondern zehn verschiedene – eine leichter und cremiger als die andere. Welchen soll man nehmen? Wodurch unterscheiden sie sich? Und wo liegen Unterschiede zum Selbstgemachten?



#### Mediensammlung

Über diese Fragen nachzudenken, dazu will diese Unterrichtseinheit anregen. Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit den Aussagen auf echten Lebensmittelverpackungen. Das stellt die Lebenswirklichkeit besser nach, als ein entworfenes, nachempfundenes Etikett. Der Fokus liegt dabei auf dem praktischen Umgang mit den Pflichtangaben. Natürlich könnte man dieses Thema vertiefen, indem man auch auf die freiwilligen Angaben der Hersteller eingeht und Werbeaussagen mit den Fakten der Pflichtangaben vergleicht. Dies würde jedoch den Rahmen der vorliegenden Einheit mit einem geplanten Zeitbudget von 2 bis 3 Schulstunden sprengen. Sie können die Einheit jedoch auch als Einstieg ins Thema nehmen und darauf aufbauend in Folgestunden auf den Bereich Lebensmittelwerbung eingehen. Interessante Materialien dazu finden Sie in der Mediensammlung.

### Informationen auf dem Etikett

Zu den Pflichtangaben auf Lebensmittelverpackungen gehören laut Lebensmittelverordnung der Europäischen Union (LIMV):

#### Die Bezeichnung des Lebensmittels

Man nennt sie auch die Verkehrsbezeichnung. Sie muss auf der Packungsseite angegeben sein, auf der auch Gewicht und Mindesthaltbarkeitsdatum stehen. Im Dessert-Sortiment des Milchregals sind Beispiele für die Verkehrsbezeichnung unter anderem Joghurt, Quarkzubereitung, Milcherzeugnis und Frischkäsezubereitung – jeweils mit Fruchtzubereitung. Die Verkehrsbezeichnung darf nicht mit dem Marken- oder Produktnamen verwechselt werden. Hierauf muss bei der Präsentation der Ergebnisse an der Pinnwand geachtet werden.

### Die Zutatenliste

In ihr sind die Zutaten nach der zugegebenen Menge in absteigender Reihenfolge aufgelistet. Auch Zusatzstoffe und die wichtigsten Stoffe und Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, müssen hier angegeben werden. Mengenangaben werden in der Zutatenliste nicht gemacht. Ausnahme sind Produkte, bei denen bestimmte Zutaten besonders ausgelobt werden, zum Beispiel durch Bebilderung auf dem Etikett oder durch Einbau in den Produktnamen wie Erdbeer-Traum oder Erdbeer-Joghurt.

Ein Beispiel aus dem Fruchtojoghurt-Segment

Das kann aus der Zutatenliste herausgelesen werden:

- Joghurt ist die Zutat mit der höchsten Menge, gefolgt von der Erdbeerbereitung und modifizierter Stärke. Speisegelatine ist mengenmäßig am wenigstens drin.
- Die Zutaten der Erdbeerbereitung sind in der Klammer – ebenfalls in absteigender Reihenfolge – angegeben.
- Die Prozentzahlen geben den Gewichtsanteil der beiden im Produktnamen besonders hervorgehobenen Zutaten an der Gesamtmenge des Produkts an: 86 % des fertigen Produkts besteht aus Joghurt, 5 % aus Erdbeeren. In 125 Gramm dieses Erdbeeryogurts sind also circa 107 Gramm Joghurt und 6 Gramm Erdbeeren enthalten. Sofern solche prozentualen Gewichtsanteile angegeben sind, sollten die Gruppen diese Umrechnung in tatsächliche Mengen durchführen. Helfen Sie gegebenenfalls dabei.

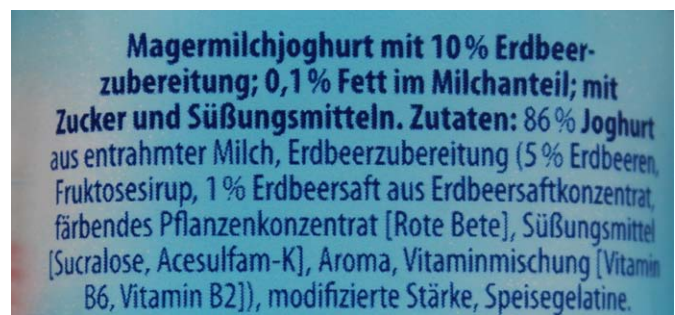


Foto: Leon Binder



### Zusatzstoffe

Zusatzstoffe werden im Zutatenverzeichnis immer mit der entsprechenden Zusatzstoffklasse (hier z. B. „Farbstoff bzw. färbendes Pflanzenkonzentrat“ oder „Süßungsmittel“) und dem entsprechenden Substanznamen oder der entsprechenden E-Nummer gekennzeichnet. Diese Regelung soll es dem Verbraucher erleichtern, Zusatzstoffe zu erkennen. Das E steht übrigens für Europa und bedeutet, dass der Stoff innerhalb der EU zugelassen ist. Das Nummernsystem gewährleistet, dass die Substanzen auch im internationalen Warenverkehr trotz unterschiedlicher Sprachen unverwechselbar sind.

Die Schülerinnen und Schüler recherchieren anhand der ihnen zugeteilten Produkte, um welche Substanzen es sich bei den aufgelisteten Zusatzstoffen handelt. Um sich selbst ein Bild zu machen, können sie als Quelle diesen Link nutzen:

[http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Kennzeichnung/kennzeichnung\\_node.html](http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Kennzeichnung/kennzeichnung_node.html)

alternativ die Broschüren „Kennzeichnung von Lebensmitteln“:

[http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Flyer-Poster/Flyer-LM-Kennzeichnung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Flyer-Poster/Flyer-LM-Kennzeichnung.pdf?__blob=publicationFile)

**Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) oder Verbrauchsdatum**

Das MHD („mindestens haltbar bis ...“) gibt an, wie lange ein Produkt seine spezifischen Eigenschaften mindestens behält, wenn es vorschriftsmäßig aufbewahrt wird. Mit spezifischen Eigenschaften sind zum Beispiel Farbe, Geruch, Konsistenz oder Geschmack gemeint. Das MHD ist kein Verfallsdatum! Lebensmittel können auch nach Ablauf des MHD noch voll genießbar sein, der Hersteller übernimmt dafür aber keine „Garantie“ mehr. Joghurts und Joghurtherzeugnisse sind zum Beispiel sehr häufig auch nach Ablauf des MHD noch genießbar. Die Produkte sollten daher nicht ohne Inaugenscheinnahme und erst nach genauer Prüfung verzehrt oder weggeworfen werden.

Anders verhält es sich mit dem Verbrauchsdatum. Bei der Aufschrift „zu verbrauchen bis ...“ sollte das Lebensmittel tatsächlich nicht mehr nach dem angegebenen Datum verzehrt werden, da eine unmittelbare Gefährdung der Gesundheit bestehen könnte.

**Die Nettofüllmenge**

Sie gibt die Menge des Lebensmittels in der Verpackung an (in Gramm, Kilogramm, Millilitern oder Litern).

**Das Lebensmittelunternehmen**

Name und Anschrift des Herstellers, Verpackers oder Verkäufers müssen aufgeführt sein, damit sich die Verbraucher bei Fragen oder Beschwerden an das verantwortliche Unternehmen wenden können.

**Die Nährwertkennzeichnung**

Zurzeit müssen diese vom Hersteller nur dann verpflichtend auf dem Etikett aufgeführt werden, wenn auf der Verpackung zusätzlich eine nährwertbezogene Angabe (wie z. B. „zuckerfrei“, „fettarm“ oder „enthält Vitamin C“) gemacht wird. Erst ab 2016 müssen die „BIG 7“ pro 100 mg oder 100 ml angegeben werden. Diese Vorgaben zur Art der Nährwertangabe müssen auch jetzt schon eingehalten werden, wenn die Hersteller sich zu einer freiwilligen Nährwertkennzeichnung entschließen.

**BIG 7**

- Energie/Brennwert
- Fett
- davon gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate
- davon Zucker
- Eiweiß/Proteine
- Salz

Ob ein Produkt Zucker enthält und wie viel, lässt sich an dieser Nährwerttabelle relativ leicht ablesen. Ob diese Zuckermenge zugesetzt wurde oder aus natürlichen Quellen (= nicht-zugesetzter Zucker = Zucker, der z. B. aus Früchten) stammt, kann mithilfe der Zutatenliste geklärt werden. Ist in der Zutatenliste Zucker oder eines seiner Synonyme genannt, wurde Zucker zugesetzt. Bei Fruchtjoghurts ist es in der Regel eine Mischung aus natürlichen Zuckerquellen (Erdbeeren und Milchzucker aus dem Joghurt) und zugesetztem Zucker.

Der Bezug des Nährwerts auf eine andere Menge als pro 100 g oder 100 ml (z. B. pro Packung) ist erlaubt. Eine häufig auf Verpackungen anzutreffende Form der von Herstellern freiwillig ergänzten Nährwertangabe sind zum Beispiel die sogenannten GDA-Angaben (Guideline Daily Amount – „Richtwert zur Tageszufuhr“).

### GDA-Angaben auf der Verpackung

Die GDA wurden von der Lebensmittelindustrie entwickelt und sollen für den Verbraucher schnell ersichtlich machen, wie viel Prozent eine Portion des Lebensmittels an der empfohlenen Gesamtaufuhrmenge eines Tages hat. Als Bezugspunkt wurde dabei die durchschnittliche Tageszufuhrmenge einer erwachsenen Frau gewählt. Bei der Energiezufuhr sind dies 2000 kcal/Tag. Enthält das Lebensmittel pro Portion 200 kcal, liegt der GDA bei Energie bei 10 Prozent, das heißt die Portion deckt 10 Prozent der täglichen Durchschnittzufuhr von Frauen ab. Diese Art der Angabe ist nicht unproblematisch und deshalb sehr umstritten. Die Diskussion dazu würde den Rahmen dieser Unterrichtseinheit sprengen und soll hier nicht weiter thematisiert werden. Weitere Informationen zur GDA

[http://www.gfe-ev.de/onnews/2007/d2007\\_11\\_t03\\_03.pdf](http://www.gfe-ev.de/onnews/2007/d2007_11_t03_03.pdf)

<https://www.foodwatch.org/de/informieren/ampelkennzeich>

Wichtig in dieser Lerneinheit ist der Hinweis, dass die GDA eine freiwillige Angabe der Hersteller ist und nicht zu den gesetzlich geregelten Pflichtangaben gehört. Bei der GDA besteht daher zumindest die Gefahr, dass die Hersteller sie zu Werbezwecken auf der Packung haben. Zudem haben nicht alle Produkte GDA-Angaben, so dass sie für einen Produktvergleich ungeeignet sind. Weisen Sie klar darauf hin, dass die Nährwertangaben auf Flipchart, Pinnwand oder Tafel der gesetzlich geregelten tabellarischen Pflichtangabe entsprechen sollen.

Übrigens gilt für alle Pflichtangaben: Sie müssen gut sichtbar und lesbar sein. Die Schriftgröße ist vorgegeben. Allergene müssen optisch besonders hervorgehoben werden.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewusst einkaufen, Mai 2015

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

**Fachliche Beratung:** Dr. Elke Frenzel, Aufsichtsperson der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB), Bayerische Landesunfallkasse München

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien