



## Unterrichtsvorschläge – Ernährung

# Lebensmittel unter der Lupe (Teil 1) – Check das Etikett

**Thema:**

Ernährungs- und Verbraucherbildung

**Schulstufe:**

ab 5. Schulstufe


**Gesamtdauer:**

1-2 Unterrichtseinheiten

**Material:**

- Lebensmittelverpackungen
- Zugang zum Internet (Computer, Tablet oder Smartphone)
- Informationsmaterial zum Thema Lebensmittelkennzeichnung z.B. Broschüren oder Online-Material

| PHASE                     | DAUER     | INHALT   |
|---------------------------|-----------|--|
| <b>VOR-<br/>BEREITUNG</b> |           | Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag je 2 verpackte Lebensmittel oder 2 leere, saubere Verpackungen mitzubringen. Es sollten die Verpackungen von Lieblingslebensmittel aus folgenden Produktgruppen sein: <ul style="list-style-type: none"><li>• Frühstückscerealien</li><li>• Milchprodukte</li><li>• Aufstriche</li><li>• Getränke</li><li>• Süßwaren</li></ul> <b>Hinweis:</b><br>Leicht verderbliche Lebensmittel bis zur Verwendung im Unterricht kühlen und danach rasch verzehren! |
| <b>EINSTIEG</b>           | 10-15 Min | Die Lehrerin/der Lehrer gibt eine kurze Einführung in das Thema „Kennzeichnung“ von Lebensmittel. Sie/er informiert die Schülerinnen und Schüler über wesentliche Fakten, die auf einer Lebensmittelverpackung stehen müssen z.B. Zutatenliste, Nährwertdeklaration, Herkunft. Zur Erklärung kann z.B. ein Erklärvideo verwendet werden.<br><a href="https://youtu.be/NPrCcU3gLIY">https://youtu.be/NPrCcU3gLIY</a>  |
| <b>ERARBEITEN</b>         | 30 Min    | Nach der kurzen Einführung gehen die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen zusammen und vergleichen ihre Verpackungen. Sie suchen der Reihe nach alle verpflichtenden Informationen nämlich: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lebensmittelbezeichnung, Nettofüllmenge und Unternehmensdaten</li><li>• Haltbarkeitsdatum, Chargenangaben und Lagerbedingungen</li><li>• Zutatenliste, Zusatzstoffe und Aromen</li></ul>   |

|                  |          |   |
|------------------|----------|---|
|                  |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prozentuelle Angaben bestimmter Zutaten</li> <li>• Allergenkennzeichnung</li> <li>• Nährwertdeklaration mit 7 Pflichtangaben</li> </ul> <p>Als Unterstützung liegen ein paar Broschüren oder Ausdrücke zur Lebensmittelkennzeichnung auf oder sie bekommen die Erlaubnis im Internet geeignete Quellen nutzen. Ergänzung: Die Schülerinnen und Schüler überlegen, wie viel sie üblicherweise von ihrem Lieblingslebensmittel am Tag essen.</p> <p>Anschließend suchen sie in Online-Tool <a href="https://lebensmittellupe.at/">https://lebensmittellupe.at/</a> ihr Lieblingsprodukt und geben in den Portionsrechner (über den Button „Selbstcheck pro Portion“) die Portionsgröße in Gramm (g) ein. Das Tool ermittelt automatisch wie viel Zucker, Salz, Fett und Energie sie dadurch aufnehmen.</p>  |
| <b>ABSCHLUSS</b> | 5-10 Min | <p>Blitzlichtrunde: Der Lehrer/die Lehrerin bietet die Schülerinnen und Schüler um kurze Statements:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• War es schwierig oder einfach alle verpflichtenden Angaben auf der Verpackung zu finden?</li> <li>• Brachte die Ermittlung der Nährwerte mit Hilfe des Selbstchecks überraschende Ergebnisse?</li> </ul>  |

*Quellen:*

AK Wien (Hrsg. 2020): *Lebensmittel. Diese Angaben gehören aufs Etikett.* URL: [www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Konsument/Lebensmittelkennzeichnung.html](http://www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Konsument/Lebensmittelkennzeichnung.html)

AK Steiermark (Hrsg. 2019): *Lebensmittel heute. Schwer zu verdauen?* URL: [https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/20181207\\_Lebensmittel\\_heute\\_Brosch-barref.pdf](https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/20181207_Lebensmittel_heute_Brosch-barref.pdf)