

Wie liest man die Nährwerttabelle auf einer Packung?

Was auf jeder Packung steht

Auf fast jeder Lebensmittelpackung steht eine Nährwerttabelle. Sie nennt immer die Werte je 100 Gramm (bei Getränken je 100 Milliliter) – so kannst du verschiedene Lebensmittel vergleichen. Manche Packungen nennen zusätzlich die Werte je Portion. Für die ganze Packung musst du selbst rechnen. Pflicht sind sieben Angaben: Energie, Fett, davon gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, davon Zucker, Eiweiß und Salz.

Beispiel: Knuspermüsli (Packung 500 g)

NÄHRWERTE	JE 100 G	JE PORTION (40 G)
ENERGIE	1 740 kJ / 414 kcal	696 kJ / 166 kcal
FETT	12 g	4,8 g
DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	3 g	1,2 g
KOHLENHYDRATE	64 g	25,6 g
DAVON ZUCKER	20 g	8 g
BALLASTSTOFFE	7 g	2,8 g
EIWEISS	9 g	3,6 g
SALZ	0,3 g	0,12 g

Für deine Portion rechnen

Wert je 100 g : 100 **Wert je 1 g**

Wert je 1 g · deine Gramm **Wert deiner Portion**

20 g Zucker : 100 · 50 **10 g Zucker**

Typische Falle

- Falsch: Die Tabelle gilt für die ganze Packung.
- Richtig: Sie gilt je 100 g – die Packung mit 500 g enthält fünfmal so viel.
- „davon Zucker“ ist ein Teil der Kohlenhydrate, nicht noch etwas dazu.

TIPP

In der Zutatenliste steht die Zutat mit dem größten Anteil vorn. Ein Würfelzucker wiegt etwa 3 g – so kannst du dir Zuckermengen vorstellen: 8 g Zucker sind fast drei Würfel.

Wie liest man die Nährwerttabelle auf einer Packung?

Name: _____ Datum: _____

1 Rechne die Werte des Knuspermüslis für eine Portion von 50 g aus.

NÄHRWERT	JE 100 G	JE 50 G
ENERGIE	414 kcal	kcal
FETT	12 g	g
ZUCKER	20 g	g
EIWEISS	9 g	g

2 Wie viel Zucker steckt darin?

Müsli, 20 g Zucker je 100 g, Portion 30 g: g

Kakao, 9 g Zucker je 100 ml, Glas 200 ml: g

Kekse, 30 g Zucker je 100 g, ganze Packung 200 g: g

Joghurt, 12 g Zucker je 100 g, Becher 150 g: g

Wie liest man die Nährwerttabelle auf einer Packung?

3 Vergleiche je 100 g. Schreib A oder B.

Müsli A: 20 g Zucker je 100 g, Müsli B: 7 g Zucker je 100 g. Weniger Zucker hat .

Brot A: 6 g Ballaststoffe je 100 g, Brot B: 3 g. Mehr Ballaststoffe hat .

Chips A: 30 g Fett je 100 g, Chips B: 18 g Fett je 100 g. Weniger Fett hat .

Getränk A: 11 g Zucker je 100 ml, Getränk B: 0 g. Zum Durstlöschen besser ist .

4 Schreib die Zutatenliste in der richtigen Reihenfolge.

Ein Müsli enthält: Nüsse 10 %, Haferflocken 55 %, Zucker 15 %, Rosinen 20 %

Nüsse

Haferflocken

Zucker

Rosinen

Wie liest man die Nährwerttabelle auf einer Packung?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Auf einer 200-g-Tüte Gummibärchen steht „46 g Zucker“. Ole denkt: „In der ganzen Tüte sind 46 g.“ Was stimmt?

- ☐ Er hat recht, die Tabelle gilt immer für die Packung.
- ☐ Die 46 g gelten je 100 g – in der Tüte sind 92 g Zucker.
- ☐ Die 46 g gelten für ein einzelnes Gummibärchen.
- ☐ Die Zahl ist nur eine Werbung.

Eine Packung gibt als Portion 25 g Chips an. Was solltest du beachten?

- ☐ Portionen sind immer genau das, was man isst.
- ☐ Die Portion ist unwichtig, nur der Preis zählt.
- ☐ Isst du mehr als die angegebene Portion, musst du die Werte selbst hochrechnen.
- ☐ Die Werte je Portion gelten für die ganze Tüte.

Warum stehen die Werte immer auch je 100 g da?

- ☐ Damit man verschiedene Lebensmittel gerecht vergleichen kann.
- ☐ Weil jede Packung 100 g wiegt.
- ☐ Weil man nur 100 g essen darf.
- ☐ Damit die Zahlen kleiner aussehen.

Wie liest man die Nährwerttabelle auf einer Packung?

ZUM KONTROLLIEREN

Zuerst die Bezugsgröße prüfen: je 100 g, je 100 ml oder je Portion. Dann auf deine Menge umrechnen.

1 Rechne die Werte des Knuspermüslis für eine Portion von 50 g aus.

NÄHRWERT	JE 100 G	JE 50 G
ENERGIE	414 kcal	207 kcal
FETT	12 g	6 g
ZUCKER	20 g	10 g
EIWEISS	9 g	4,5 g

2 Wie viel Zucker steckt darin?

Müsli, 20 g Zucker je 100 g, Portion 30 g: 6 g

Kakao, 9 g Zucker je 100 ml, Glas 200 ml: 18 g

Kekse, 30 g Zucker je 100 g, ganze Packung 200 g: 60 g

Joghurt, 12 g Zucker je 100 g, Becher 150 g: 18 g

Wie liest man die Nährwerttabelle auf einer Packung?

3 Vergleiche je 100 g. Schreib A oder B.

Müsli A: 20 g Zucker je 100 g, Müsli B: 7 g Zucker je 100 g. Weniger Zucker hat **B**.

Brot A: 6 g Ballaststoffe je 100 g, Brot B: 3 g. Mehr Ballaststoffe hat **A**.

Chips A: 30 g Fett je 100 g, Chips B: 18 g Fett je 100 g. Weniger Fett hat **B**.

Getränk A: 11 g Zucker je 100 ml, Getränk B: 0 g. Zum Durstlöschen besser ist **B**.

4 Schreib die Zutatenliste in der richtigen Reihenfolge.

Ein Müsli enthält: Nüsse 10 %, Haferflocken 55 %, Zucker 15 %, Rosinen 20 %

4 Nüsse

1 Haferflocken

3 Zucker

2 Rosinen

Wie liest man die Nährwerttabelle auf einer Packung?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Auf einer 200-g-Tüte Gummibärchen steht „46 g Zucker“. Ole denkt: „In der ganzen Tüte sind 46 g.“ Was stimmt?

☒ Die 46 g gelten je 100 g – in der Tüte sind 92 g Zucker.

200 g sind doppelt so viel wie 100 g, also $2 \cdot 46 \text{ g} = 92 \text{ g}$.

Eine Packung gibt als Portion 25 g Chips an. Was solltest du beachten?

☒ Isst du mehr als die angegebene Portion, musst du die Werte selbst hochrechnen.

Die Hersteller legen die Portion fest, oft kleiner als das, was man wirklich isst.

Warum stehen die Werte immer auch je 100 g da?

☒ Damit man verschiedene Lebensmittel gerecht vergleichen kann.

Mit derselben Bezugsgröße lassen sich Zahlen direkt vergleichen.