

Nährwert und Energie



Durch unsere Nahrung erhalten wir wichtige Nährstoffe und decken unseren Energiebedarf. Auf den Verpackungen findet man die Informationen zum Nährwert des Lebensmittels. Aber was bedeutet das? Was kann man daraus lesen?

Aufgabe 1: Energiebedarf

Verkäuferin Luisa im 2. Lehrjahr, 18 Jahre alt, 1,60 m groß, 80 kg schwer und ihr Freund Peter, Bäckerazubi im 3. Lehrjahr, 19 Jahre alt, 1,80 m groß und 100 kg schwer, wollen gemeinsam abnehmen.

Begründen Sie, warum Peter mehr Kilokalorien zu sich nehmen darf als Luisa.
Welche Angabe über den Energiebedarf benötigen Sie hierzu?

Aufgabe 2: Nährwertberechnung

Bei den verpackten Lebensmitteln findet man viele Informationen zum Nährwert des Lebensmittels. Dabei wird der Energiewert (Brennwert) immer in kcal und kJ angegeben. So steht auf Ihrer Tafel Schokolade: 100 g enthalten 655 g kcal (2751 kJ).

Wie viel kJ entspricht denn nun 1 kcal? Berechnen Sie den Umrechnungsfaktor.

Überlegen Sie: Warum werden beide Zahlen angegeben? Warum stehen die kcal immer an erster Stelle?