



## ÜBUNGS-NL 9 DEZEMBER 2015 NÄHRWERT UND ZUSATZSTOFFE

### Kopiervorlage Ernährungsquiz inkl. Lösungen

Prüfe nachfolgende Aussagen!	Richtig	Falsch
<b>Aussage 1:</b> Behauptet ein Unternehmen ein Produkt sei zuckerfrei, so darf wirklich kein Gramm Zucker enthalten sein.		
<b>Aussage 2:</b> Jeder Hersteller eines Produkts muss verpflichtend 7 Nährstoffe in einer Tabelle angeben.		
<b>Aussage 3:</b> Allergene Zutaten müssen für Allergikerinnen bzw. Allergiker müssen z.B. durch Fettdruck oder Großbuchstaben oder beides hervorgehoben werden.		
<b>Aussage 4:</b> Der Verkaufspreis auf Lebensmittel ist ein Nettopreis, abzüglich aller Steuern und Abgaben.		
<b>Aussage 5:</b> Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist das Datum, bis zu dem ein Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften - wie Konsistenz, Farbe, Geschmack und Geruch - behält.		
<b>Aussage 6:</b> E-Nummern sind zum größten Teil gesundheitsgefährdend und sollten vermieden werden.		
<b>Aussage 7:</b> Die Ernährungspyramide zeigt, in welchem Mengenverhältnis wir unsere Lebensmittel zusammenstellen sollten, um uns gesund zu ernähren.		
<b>Aussage 8:</b> Wenn auf einer Verpackung „mit natürlichem Himbeeraromen“ steht, dann muss das Aroma auch 100% von Himbeeren stammen.		
<b>Aussage 9:</b> Die Kalorienangaben auf den Lebensmittelverpackungen werden meist in kcal und in kJ pro 100 Gramm oder pro Portion angegeben.		
<b>Aussage 10:</b> Fette liefern halb so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate.		

## Lösungsblatt

<b>Aussage 1</b>	Falsch	Was nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben (z.B.: „reich an Vitamin C“, „ballaststoffreich“) betrifft, so gibt die EU-Health-Claims-Verordnung genau vor, wann solche Begriffe verwendet werden dürfen. Behauptet ein Unternehmen ein Produkt sei „zuckerfrei“, so bedeutet das nicht 0g Zucker, sondern dass das Produkt nicht mehr als 0,5g pro 100 g bzw. 100ml enthält.
<b>Aussage 2</b>	Falsch	Noch ist die Nährwertkennzeichnung freiwillig und nur verpflichtend, wenn Lebensmittel mit nährwertbezogenen oder gesundheitsbezogenen Angaben beworben werden. Ab 13. Dezember 2016 müssen alle verpackten Lebensmittel verpflichtend Nährwertinformation aufweisen.
<b>Aussage 3</b>	Richtig	Seit 13.12.2014 müssen Allergene Zutaten besonders hervorgehoben werden.
<b>Aussage 4</b>	Falsch	Der Verkaufspreis ist immer der Bruttopreis; er beinhaltet also alle Steuern und Abgaben.
<b>Aussage 5</b>	Richtig	Nach Ablauf dieser Frist kann das Lebensmittel aber noch in Ordnung sein!! Das Gegenteil davon ist das Verbrauchsdatum, da muss die Ware tatsächlich „verbraucht werden bis xxx“!
<b>Aussage 6</b>	Falsch	E-Nummern sind die Bezeichnungen für Zusatzstoffe, die in Lebensmitteln verarbeitet sind. Diese Zusatzstoffe werden nur zugelassen, wenn sie nicht gesundheitsschädlich sind. Alle Zusatzstoffe müssen genau gekennzeichnet werden.
<b>Aussage 7</b>	Richtig	E-Nummern sind die Bezeichnungen für Zusatzstoffe, die in Lebensmitteln verarbeitet sind. Diese Zusatzstoffe werden nur zugelassen, wenn sie nicht gesundheitsschädlich sind. Alle Zusatzstoffe müssen genau gekennzeichnet werden.
<b>Aussage 8</b>	Falsch	E-Nummern sind die Bezeichnungen für Zusatzstoffe, die in Lebensmitteln verarbeitet sind. Diese Zusatzstoffe werden nur zugelassen, wenn sie nicht gesundheitsschädlich sind. Alle Zusatzstoffe müssen genau gekennzeichnet werden.
<b>Aussage 9</b>	Richtig	Die Kalorie (cal) ist zwar eine veraltete Maßeinheit, wird im allgemeinen Gebrauch aber noch häufig verwendet. Im wissenschaftlichen Gebrauch wurde sie durch Joule (J) ersetzt. Dabei entspricht eine Kalorie etwa 4,2 Joule.
<b>Aussage 10</b>	Falsch	Der Körper benötigt zur Aufrechterhaltung aller Funktionen Energie. Die sogenannten Hauptnährstoffe - Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß - liefern diese Energie. Der Energiegehalt eines Lebensmittels wird in Kilokalorie (kcal) gemessen. Ein Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viele Kalorien wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiß.