



Getty Images (gkrphoto), München

Die Lebensmittelampel

Gesund oder nicht gesund?

Die Freundinnen Salomé und Katja möchten heute zusammen kochen und kaufen im Supermarkt ein. Katja mag Schokoladenpudding sehr und sie möchte einen 500g-Becher als Nachtisch kaufen. Salomé ist nicht einverstanden: „Schokopudding hat zu viel Zucker und auch sehr viel Fett, das ist nicht gesund.“ „Wirklich?“, fragt Katja. „Aber auf dem Becher steht: Viel gesunde Milch und wenig Zucker!“ Salomé lächelt: „Das ist nur Werbung, Katja. Schau mal, hier – die Lebensmittelampel. Sie zeigt mit Farben: Wie viel Fett, Zucker und Salz ist in den Lebensmitteln? Ist die Ampel grün? Dann heißt das: Alles ok. Beim Schokopudding ist das Salz grün, das ist in Ordnung. Aber Fett hat eine gelbe Ampel, das ist schon ein bisschen zu viel. Und beim Zucker steht die Ampel auf Rot – das heißt, hier gibt es viel zu viel Zucker.“ „Das ist sehr praktisch“, sagt Katja, „dann suche ich jetzt einen Nachtisch mit grüner Ampel!“



123rf (beats1), Nidderau

Die Lebensmittelampel

AUFGABEN

- Sind die Aussagen richtig (R) oder falsch (F)? Kreuzen Sie an.

a) Die Lebensmittelampel steht immer auf Rot.	R	F
b) Schokoladenpudding hat keinen Zucker.	R	F
c) Katja isst gern Schokoladenpudding.	R	F
d) Salomé möchte keinen Nachtisch essen.	R	F
- Welche Lebensmittel sind gesund und welche Lebensmittel sind nicht gesund? Ordnen Sie die Produkte.

Chips – Karotten – Äpfel – Schokolade – Zucchini – Bananen – Butter – Croissant – Vollkornbrot – Pizza – Salat – Quark – Fisch – Sahne – Gurke – Pommes

gesund: _____

nicht gesund: _____

- Bringen Sie ein Produkt mit Lebensmittelampel von zu Hause mit und präsentieren Sie es im Unterricht.