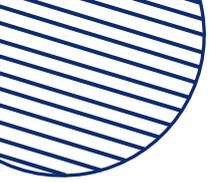


Hallo, hier kommt der Einkaufshelfer „Nutri-Score“!

- Was ist der Nutri-Score?
- Nährwertqualität – was ist das eigentlich?
- Das ist beim Nutri-Score zu beachten.
- Bastelspiel: Baue den Nutri-Score richtig zusammen.
- Ratespiel: So bleibe ich gesund.
- Ratespiel: Welche Pizza hat welchen Nutri-Score?





Liebe Fachkräfte, liebe Lehrer:innen, liebe Eltern,

hier erfahren Sie alles über den Nutri-Score, den Sie beim Lebensmitteleinkauf sicher schon auf der einen oder anderen Verpackung entdeckt haben. Die folgenden Seiten können Sie ausdrucken und an Kinder ab dem Grundschulalter aushändigen.

Es erwarten sie kindgerechte Begriffserklärungen, eine Liste über die Vor- und Nachteile des neuen Kennzeichnungssystems und kleinere Lernspiele, die ihnen dabei helfen sollen, den Nutri-Score besser zu verstehen.

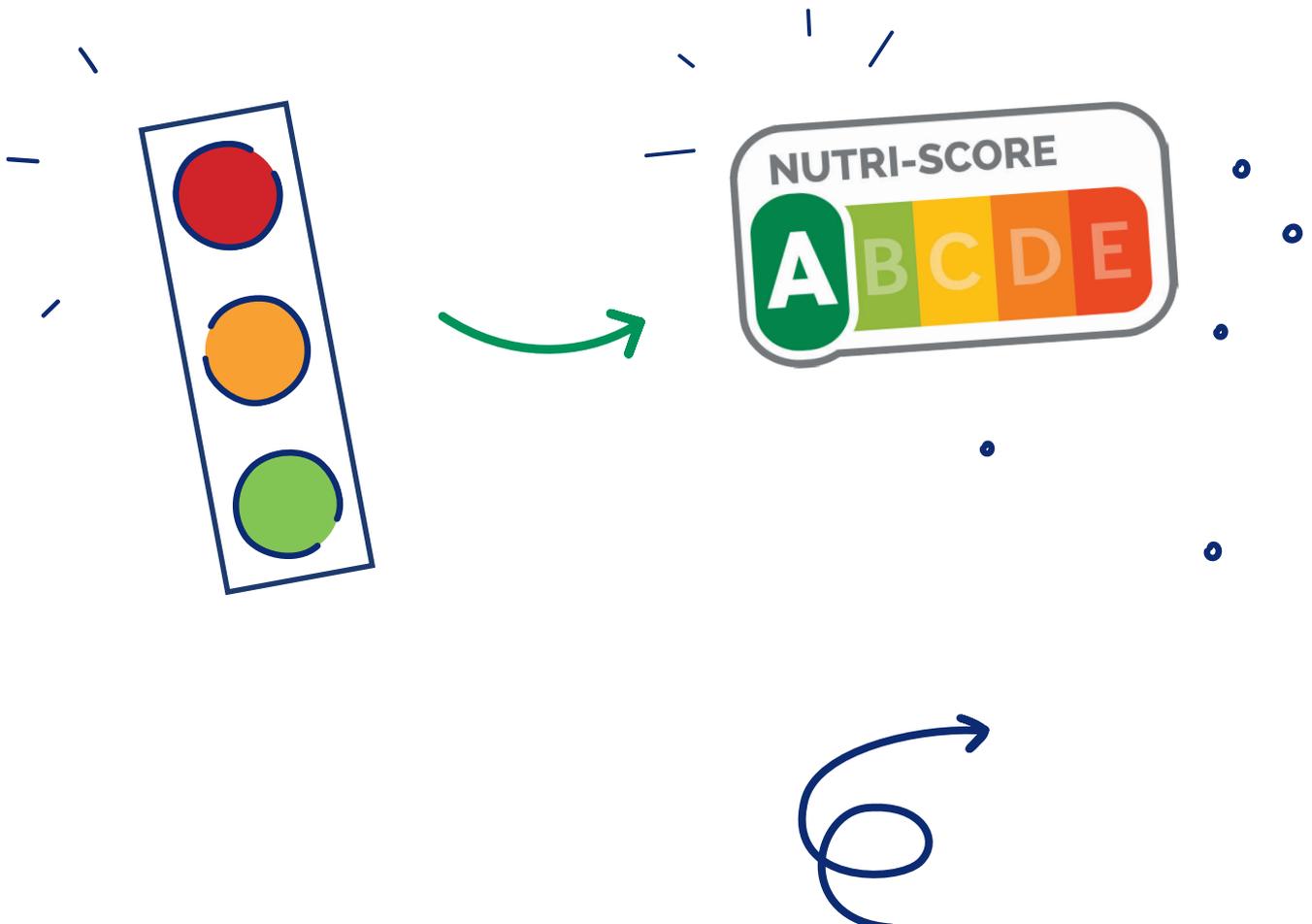
Und was hat er zu bedeuten?

Diese neue, kleine Anzeige soll dich und deine Eltern beim Einkaufen unterstützen. Der **Nutri-Score** ist gut sichtbar vorne auf der Verpackung abgebildet. Er zeigt euch an, wie gut die sogenannte **Nährwertqualität** eines Lebensmittelprodukts ist, wenn man es mit anderen vergleicht, die ihm ähnlich sind.

Was eine **Nährwertqualität** genau ist, erfährst du gleich – kurz gefasst verrät sie dir, ob dir ein Lebensmittel dabei helfen kann, dich etwas besser zu ernähren.

Wie sieht er aus, was ist darauf zu erkennen und wofür ist das gedacht?

- Er ähnelt einer Ampel und zeigt außerdem die Buchstaben A bis E an.
- Er bewertet damit die verschiedenen Eigenschaften eines Lebensmittels. Zum Beispiel also, ob es ausgewogen ist. Ausgewogen heißt, dass sich nicht zu viel „Ungesundes“ darin versteckt.
- Der Buchstabe A und die Farbe Dunkelgrün stehen für „eine ausgewogenere Zusammensetzung des Lebensmittels.“
- Der Buchstabe E und die Farbe Rot stehen für „eine nicht so ausgewogene Zusammensetzung des Lebensmittels.“



Nährwertqualität – was ist das eigentlich?

Wie war das jetzt mit dieser Nährwertqualität? Dafür müssen wir uns erst einmal die sogenannten Nährstoffe anschauen, aus denen sich so ein Nährwert und dessen Qualität ergeben.



Die Hauptnährstoffe, die wir durch Nahrung zu uns nehmen können, sind:

- ① **Eiweiß, auch Proteine genannt:** Wir brauchen sie zum Beispiel, um Muskeln aufzubauen.
- ② **Kohlenhydrate:** Wir benötigen sie zum Beispiel, um diese Muskeln zu bewegen
- ③ **Fette:** Diese brauchen wir beispielsweise, um Vitamine aufnehmen zu können und damit wir neue Zellen aufbauen – das sind die Bausteine unseres Körpers.

Es gibt aber noch viele andere Nährstoffe, die für den Körper wichtig sind und die sich in unserem Essen finden. Diese nennen sich etwa **Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe**. Sie alle können dazu beitragen, dass ein Lebensmittel gesundheitsfördernd ist.

Damit wir uns möglichst gesund ernähren, sollten wir darauf achten, ausgewogen zu essen.

- **Ausgewogen:** Nährstoffe (also Fett, Kohlenhydrate, Proteine usw.) sind in einem bestimmten Verhältnis in unseren Lebensmitteln und Mahlzeiten vorhanden, das der Gesundheit guttut. Dieses Verhältnis haben Experten (Ärzte und Wissenschaftler) vorgegeben, da sie wissen, wie viel Fett beispielsweise unser Körper gut vertragen kann.
- **Nährwert & Nährwertqualität:** Wenn wir uns jetzt also ein Lebensmittel oder ein Fertiggericht im Supermarkt kaufen, steckt da ein gewisser Gehalt an Nährstoffen drin – das nennt man Nährwert. Ob dieser dann ausgewogen ist oder nicht, das kann uns schließlich die Nährwertqualität sagen.



Auf der Rückseite vieler Lebensmittelverpackungen kann man nachlesen, aus welchen Inhaltsstoffen es besteht und welche Nährstoffe darin enthalten sind. Dafür muss man sich allerdings ein bisschen Zeit nehmen. Damit das ein bisschen schneller geht, kommt jetzt noch der **Nutri-Score** dazu.

Wenn ihr im Supermarkt zum Beispiel einen leckeren Joghurt sucht, zeigt euch der Nutri-Score an, welche Joghurts aus dem großen Angebot die ausgeglichene Nährwertqualität haben.



Und so rechnen Experten die Nährwertqualität aus:

1. Für Inhaltsstoffe, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können, bekommt ein Lebensmittel „**schlechte**“ Punkte.
2. Für Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können, bekommt es „gute“ Punkte. Dadurch entstehen sozusagen eine **rote Summe** und eine **grüne Summe**.
3. Am Ende wird die grüne Summe von der roten abgezogen und eine bestimmte Punktzahl bleibt übrig.
4. Je weniger Punkte ein Lebensmittel schließlich erhält, desto **grüner** wird die Nutri-Score-Ampel. Am besten ist **A**, am schlechtesten **E**.

Beispielrechnung für Maiswaffeln:



Energie	1639 KJ (386 kcal)	4
Gesamtzucker	17 g	3
Gesättigte Fettsäuren	0,2 g	0
Salz (Natrium)	0,01g	0
<hr/>		
Proteine	6,9 g	4
Ballaststoffe	1,5 g	1
Ausgewählte Öle, Nüsse, Obst & Gemüse	0	0

$$7 - 5 = 2$$



Nutri-Score

Pro 100 g/ml Getränk

*Raps-, Walnuss- und Olivenöl

Auf einen Blick: Das sind die Vorteile des Nutri-Score:



- Er könnte dabei unterstützen, unsere **allgemeine Gesundheit zu verbessern**, weil er beim Einkaufen hilft, die ausgewogeneren Lebensmittel auszuwählen. Man nimmt dadurch weniger Kalorien, Fett, Salz und Zucker zu sich und ernährungsbedingte Krankheiten treten vielleicht **nicht so schnell** auf.
- Lebensmittelhersteller wissen, dass wir lieber Produkte mit einem guten Nutri-Score kaufen. Deshalb müssen sie ihre Ware möglichst **ausgewogen produzieren**, damit wir sie auch weiterhin im Supermarkt auswählen.
- Er ist **schnell zu erkennen**, leicht zu verstehen und hilft dabei, verschiedene Lebensmittel derselben Art untereinander zu vergleichen.



Aber Vorsicht:

Der Nutri-Score berücksichtigt leider nicht alles. Zum Beispiel zeigt er nicht an, ob ein Lebensmittel Vitamine enthält oder sich mit Geschmacksverstärkern „leckerer“ mogelt.

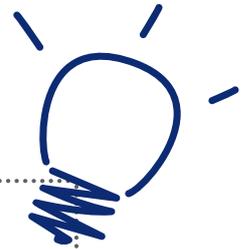
Auf einen Blick: Das ist beim Nutri-Score zu beachten:



- Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren („gute Fette“) werden nicht berücksichtigt. Also können Lebensmittel mit gutem Nutri-Score allein **nicht bei einer ausgewogenen Ernährung helfen**. Kinder brauchen eine **abwechslungsreiche Nahrung**, die von allem Möglichen etwas enthält – dazu zählen auch Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Also vor allem viele unverpackte Lebensmittel, wie frisches Obst und Gemüse, Getreide, Brot, Kartoffeln und Reis. Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurst sowie Fisch und Eier dürfen wir ab und zu essen. Öle und Fette sollten sparsam auf den Tisch kommen.
- Zusatzstoffe (Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Aromen) werden nicht berücksichtigt. Hersteller können dadurch ihre **Nutri-Score-Bewertung verbessern**. Statt dem Geschmacksträger Fett (macht den Nutri-Score schlechter), reichern sie ihre Lebensmittel einfach mit Geschmacksverstärkern an. Diese allerdings können zu **Unverträglichkeiten** wie z. B. Kopfschmerzen oder Übelkeit führen.
- Er ist **freiwillig**. Das heißt, Firmen müssen den Nutri-Score nicht auf ihren Verpackungen zeigen und könnten **die nicht so guten Scores D und E dadurch verstecken**.
- Außerdem soll der **Nutri-Score für Babys und kleine Kinder zwischen 0 und 3 Jahren nicht als Orientierungshilfe** gelten. Der Grund: Unsere Allerkleinsten haben ganz besondere Ernährungsbedürfnisse – für sie gelten andere Regeln.
- Es gibt Produktgruppen, für die der Nutri-Score nicht gilt. Zum Beispiel unverpacktes Obst und Gemüse, purer Kaffee oder Kräuter und Gewürze.

Bastelspiel: Baue den Nutri-Score richtig zusammen.

1. Bringe die Farben in die richtige Reihenfolge, male den Nutri-Score aus:
Gelb, Hellgrün, Rot, Orange, Dunkelgrün
2. Trage die Buchstaben A bis E in die dazugehörigen Felder ein.



NUTRI-SCORE

				E
--	--	--	--	---

0-2

3. Bringe die Nutri-Score-Punkte in die richtige Reihenfolge und schreibe sie unter die Farbskala.

11-18 Punkte, -15 bis -1 Punkte, 19-40 Punkte, 0-2 Punkte, 3-10 Punkte

4. Welche Inhaltsstoffe gehören auf die grüne Seite und welche auf die rote?



Ballaststoffe

Ausgewählte Öle*,
Nüsse, Obst und Gemüse

Gesättigte
Fettsäuren

Salz
(Natrium)

Zucker

Proteine

Energie
(kcal)

Lösung: A: -15 bis -1 Punkte, B: 0-2 Punkte, C: 3-10 Punkte, D: 11-18 Punkte, E: 19-40 Punkte

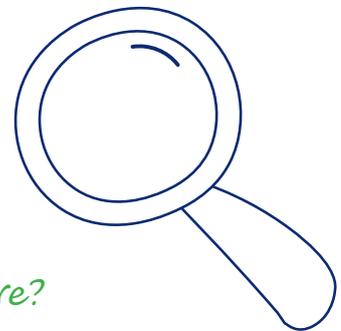
*Raps-, Walnuss- und Olivenöl

Ratespiel: So bleibe ich gesund

Was solltest du außerdem tun, um gesund zu bleiben? Kreuze die korrekten Antworten an und schreibe zum Schluss eine eigene Idee auf.

- Sich viel bewegen, damit man fit bleibt.
- Viel trinken, weil der Körper Wasser braucht.
- Viel Fast Food essen, weil man dadurch Zeit spart.
- Ein starkes Immunsystem haben, um sich vor Krankheiten zu schützen.
- Viel herumliegen, weil man damit seinen Körper schont.

Trage hier deine eigene Idee ein:



Ratespiel: Welche Pizza hat welchen Nutri-Score?

Eines ist ja klar: Wer nur Pizza isst, ernährt sich nicht gerade ausgewogen und gesund. Aber WENN man sich mal eine gönnt – und das darf natürlich sein – kann man dank des Nutri-Score herausfinden, bei welcher Sorte es sich um eine ausgewogenere Variante handelt. Rate mal, welche Pizza welchen Nutri-Score hat und zeichne Pfeile zum richtigen Buchstaben ein.

Pizza mit Hühnchen

Pizza mit Spinat und Zwiebeln

Pizza mit Schinken

Salami und Champignons



Und warum ist das so?

Eine Pizza an sich ist ganz schön fettig und hat viele Kohlenhydrate. Das liegt vor allem am Teig und dem Käse, der darauf liegt. Umso ausgewogener wird sie also, wenn der übrige Belag möglichst fettarm ist. Eine Pizza mit fettfreiem Gemüse wie Spinat erhält daher einen besseren Nutri-Score als eine Pizza mit Hähnchenfleisch oder Wurst.

Auflösung: Pizza mit Spinat und Zwiebeln: A, Pizza mit Hühnchen: B, Pizza mit Schinken, Salami und Champignons: C