

☺ Versteckter Zucker

Apfelsaft:

250ml (ca. 250g) enthalten 30g Zucker. Berechne, wie viel Prozent Zucker das sind.

Cola:

250ml (ca. 250g) enthalten 27,5g Zucker. Berechne, wie viel Prozent Zucker das sind.

☺ Versteckter Zucker

Apfelsaft:

250ml (ca. 250g) enthalten 30g Zucker. Berechne, wie viel Prozent Zucker das sind.

Cola:

250ml (ca. 250g) enthalten 27,5g Zucker. Berechne, wie viel Prozent Zucker das sind.

☺ Versteckter Zucker

Apfelsaft:

250ml (ca. 250g) enthalten 30g Zucker. Berechne, wie viel Prozent Zucker das sind.

Cola:

250ml (ca. 250g) enthalten 27,5g Zucker. Berechne, wie viel Prozent Zucker das sind.

☺ Versteckter Zucker

Apfelsaft:

250ml (ca. 250g) enthalten 30g Zucker. Berechne, wie viel Prozent Zucker das sind.

Cola:

250ml (ca. 250g) enthalten 27,5g Zucker. Berechne, wie viel Prozent Zucker das sind.

 Schokiriegel

Ein Schokoriegel besteht zu 48% aus Zucker, das sind 28g Zucker.

Berechne, wie schwer der ganze Riegel ist.

 Schokiriegel

Ein Schokoriegel besteht zu 48% aus Zucker, das sind 28g Zucker.

Berechne, wie schwer der ganze Riegel ist.

 Schokiriegel

Ein Schokoriegel besteht zu 48% aus Zucker, das sind 28g Zucker.

Berechne, wie schwer der ganze Riegel ist.

 Schokiriegel

Ein Schokoriegel besteht zu 48% aus Zucker, das sind 28g Zucker.

Berechne, wie schwer der ganze Riegel ist.

 Schokiriegel

Ein Schokoriegel besteht zu 48% aus Zucker, das sind 28g Zucker.

Berechne, wie schwer der ganze Riegel ist.



 Fast Food

Du bestellst dir ein Menü.

Der Burger mit einem Gewicht von 240 g hat 12% Fett.

Die große Pommes mit einem Gewicht von 164 g hat 14% Fett.

Berechne, wie viel Gramm Fett in diesem Menü enthalten sind.

 Fast Food

Du bestellst dir ein Menü.

Der Burger mit einem Gewicht von 240 g hat 12% Fett.

Die große Pommes mit einem Gewicht von 164 g hat 14% Fett.

Berechne, wie viel Gramm Fett in diesem Menü enthalten sind.

 Fast Food

Du bestellst dir ein Menü.

Der Burger mit einem Gewicht von 240 g hat 12% Fett.

Die große Pommes mit einem Gewicht von 164 g hat 14% Fett.

Berechne, wie viel Gramm Fett in diesem Menü enthalten sind.



☺ Brot ist nicht gleich Brot

Berechne den Ballaststoffanteil der verschiedenen Brotsorten in Prozent.

Welche Brotsorte würdest du als ballaststoffarm und welche würdest du als ballaststoffreich bezeichnen?

Toastbrot: 500g Brot haben 19g Ballaststoffe.

Weizbrot: 50g Brot haben 2g Ballaststoffe.

Weizenknäkebrot: 25g Brot haben 3g Ballaststoffe.

Mehrkornbrot: 25g Brot haben 2g Ballaststoffe.

☺ Brot ist nicht gleich Brot

Berechne den Ballaststoffanteil der verschiedenen Brotsorten in Prozent.

Welche Brotsorte würdest du als ballaststoffarm und welche würdest du als ballaststoffreich bezeichnen?

Toastbrot: 500g Brot haben 19g Ballaststoffe.

Weizbrot: 50g Brot haben 2g Ballaststoffe.

Weizenknäkebrot: 25g Brot haben 3g Ballaststoffe.

Mehrkornbrot: 25g Brot haben 2g Ballaststoffe.

### ☛ Ein gutes Frühstück

Dein Tagesbedarf an Energie beträgt ungefähr 2400 kcal.

Von den fünf Mahlzeiten des Tages sollte das Frühstück 25% deines Energiebedarfs pro Tag enthalten.

a) Stelle dir aus der unten stehenden Liste ein Frühstück zusammen und berechne, wie viel kcal es hat.



b) Wie viel Prozent des Tagesbedarfs ist das? Vergleiche mit dem empfohlenen Prozentsatz.

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| Croissant                              | 260 kcal |
| Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomate | 152 kcal |
| Müsli mit Milch, Zucker und Obst       | 190 kcal |
| Cornflakes mit Milch und Zucker        | 286 kcal |
| Baguette mit Salami, Salat und Tomate  | 342 kcal |
| Glas Schokotrunk                       | 365 kcal |
| Glas Cola                              | 122 kcal |
| Apfelsaftschorle                       | 48 kcal  |