ERNÄHRUNGS-SAFARI

Du denkst, der Supermarkt ist nur zum Einkaufen da? Ich hab da eine viel coolere Idee! Es gibt keinen besseren Ort, an dem sich so viele Begriffe verstecken, also machen wir eine Supermarkt-Safari. Ich hab dir sieben Inhaltsstoffe rausgesucht, die du finden musst … und zwar in unterschiedlichen Produkten und so schnell wie möglich!

So spielst du …
Wir essen ganz schön oft Sachen, die wir gar nicht kennen – das ändert sich jetzt: Schnapp dir eine Stoppuhr, eine Kamera und einen Supermarkt. Der Eingang ist die Startposition und los geht's! Wenn du willst, kannst du die gefundenen Produkte in die Foto-Kästen kleben, malen oder schreiben.

Mononatriumglutamat
(Geschmacksverstärker)
z.B. in Knabberzeug

Pektin
(Verdickungsmittel)
findest du z.B. auf deinem Frühstücksbrötchen

Ascorbinsäure
(Antioxidationsmittel)
z.B. in Konserven

Carotin
(Natürlicher Farbstoff)
z.B. im Tiefkühlfach

Freie Auswahl:
Alpha-, Beta- oder Gamma-Carotin

Guarkernmehl
(Verdickungsmittel)
findest du z.B. in Suppen

Triphosphate
(Konservierungsstoff)
findest du z.B. in Fleisch

Sojalecithin
(Emulgator)
z.B. in Süßwaren

REKORDHALTER

Im Moment hält Vivi den Rekord mit 29:12 Minuten, aber ich bin ihr dicht auf den Fersen mit meinen 31:15. Fordere uns heraus und stopp deine Zeit!

deine Zeit

Das Spiel funktioniert allein oder mit Freunden. Wenn's Spaß macht, kannst du es mit neuen, schräg klingenden Begriffen fast unendlich oft wiederholen. Du findest sie immer klein gedruckt auf der Verpackung und wirst Worte entdecken, von denen du keinen Schimmer hattest, dass es sie gibt …

ZUCKER-DURCHBLICK

Welche Inhaltsstoffe mit „-ose" findest du? Welche genau ...

(Schau zum Beispiel nach den Worten Glukose, Fruktose, Dextrose oder Maltose.)





Welche anderen Süßungsvarianten findest du noch?

(Zum Beispiel: Agavendicksaft, Zuckersirup, Maltodextrin, Gerstenmalz, Malzextrakt, Melasse, Süßmolkenpulver, Trauben- oder Apfelfruchtsüße.)

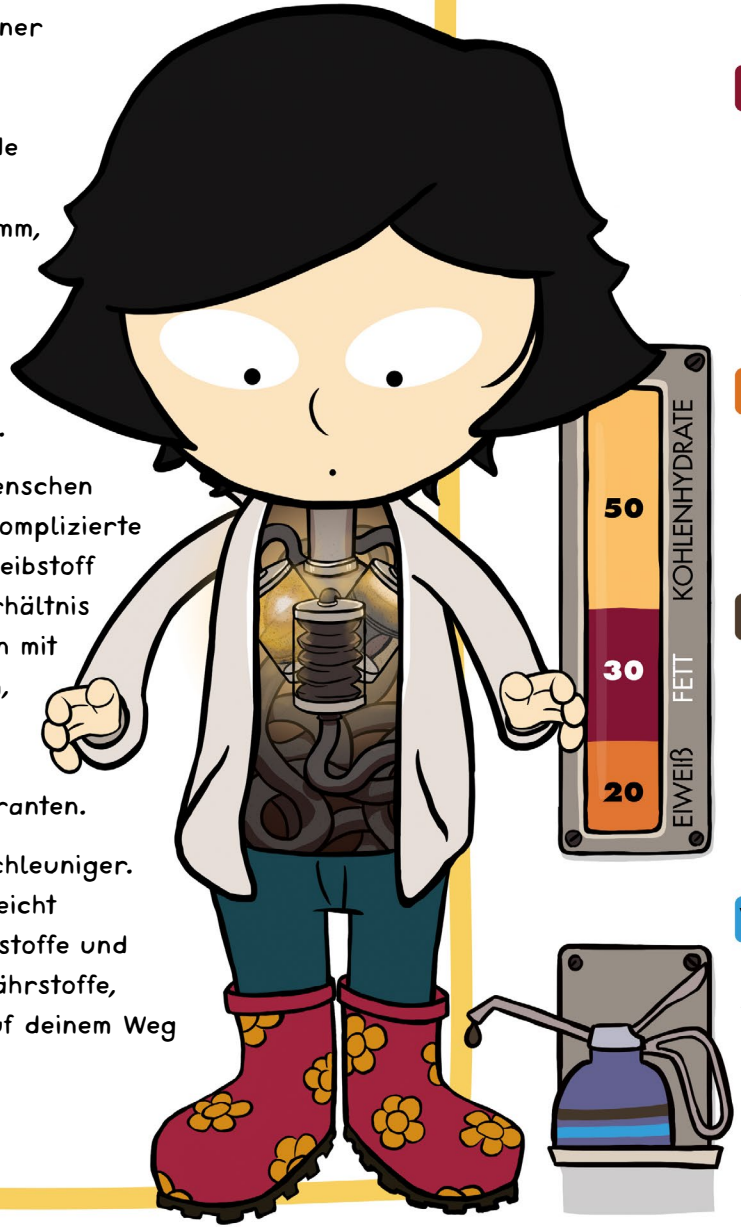


ABGEWOGEN AUSGEWOGEN

Alle reden immer von „ausgewogener Ernährung", das hast du bestimmt auch schon gehört. Das bedeutet, dass man sich nicht von Schokolade oder Nudeln oder Äpfeln allein ernähren kann. Wär ja auch schlimm, wochenlang nur Schokolade oder Nudeln oder Äpfel zu essen, denn dann würde sogar dem allergrößten Fan von Schokolade oder Nudeln oder Äpfeln kotzübel.

Genau wie Maschinen brauchen Menschen Treibstoff. Und wir sind ziemlich komplizierte Maschinen, deshalb muss unser Treibstoff ein ganz besonderes Mischungsverhältnis haben. Wir funktionieren am besten mit einem Gemisch aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß mit einem Anteil von etwa 50, 30 und 20 Prozent. Das sind unsere Hauptenergielieferanten.

Aber dann gibt es noch Turbobeschleuniger. Die Schmiere im Getriebe und vielleicht das Wichtigste überhaupt: Mineralstoffe und Vitamine – kaum messbare Mikronährstoffe, aber die volle Super-Dröhnung auf deinem Weg durch den Tag!



KOHLENHYDRATE sind unsere wichtigste Energiequelle. Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten: Zucker, der schnelle Energie liefert, und Stärke, die langsamer Energie in den Körper abgibt. Die bekanntesten Stärkelieferanten sind Kartoffeln, Nudeln, Brot oder Reis.

FETT wird vom Körper für viele Funktionen gebraucht. Es ist so was wie eine natürliche Daunenjacke und speichert Energie und Wärme. Außerdem werden unsere Organe durch eine Fettschicht vor Verletzungen geschützt. Übrigens gibt es gesunde und weniger gute Fette. Mein Fett-Favorit ist Avocado. Alles, was frittiert ist, landet leider ganz schnell als Extra-Rettungsring auf den Hüften.

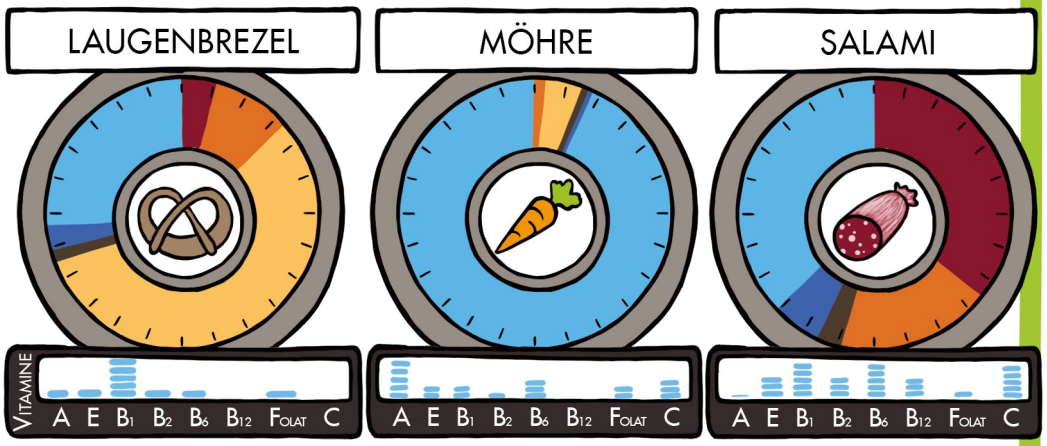
EIWEISS ist der Stoff, aus dem die Muskeln sind! Es gibt tierisches und pflanzliches Eiweiß. Tierisches Eiweiß ist zum Beispiel in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten enthalten. Pflanzliches Eiweiß steckt in Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Linsen.

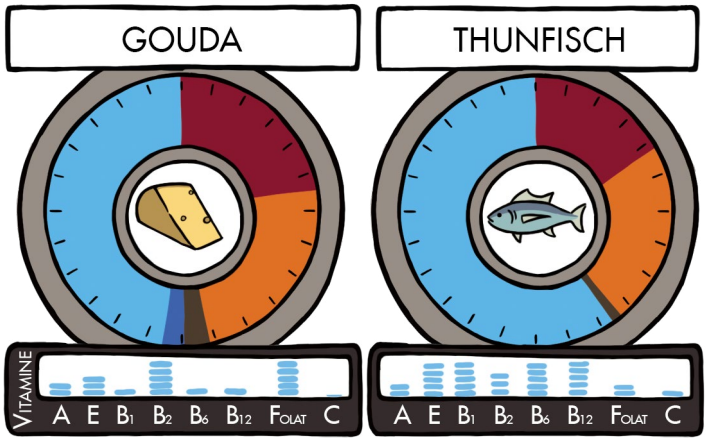
MINERALSTOFFE und Spurenelemente sind chemische Elemente, die der Körper braucht. Dazu gehören z. B. die Mineralien Natrium und Magnesium oder die Spurenelemente Jod und Eisen. Mineralstoffe und Spurenelemente sind in fast allen Nahrungsmitteln enthalten. Ganz viel Magnesium steckt übrigens in Kakao … deshalb ist Schokolade mit hohem Kakaoanteil gesünder.

VITAMINE – ohne sie wären wir aufgeschmissen! Es gibt sehr viele verschiedene Vitamine, fast ein ganzes Alphabet voll. Vitamine verstecken sich vor allem in Obst und Gemüse und können super Sachen! Vitamin A unterstützt die Blutbildung, macht die Haut schön und stärkt die Augen. B-Vitamine sind gut für Gehirn, Nerven und Psyche. Vitamin C stärkt das Immunsystem und hält uns fit und gesund.

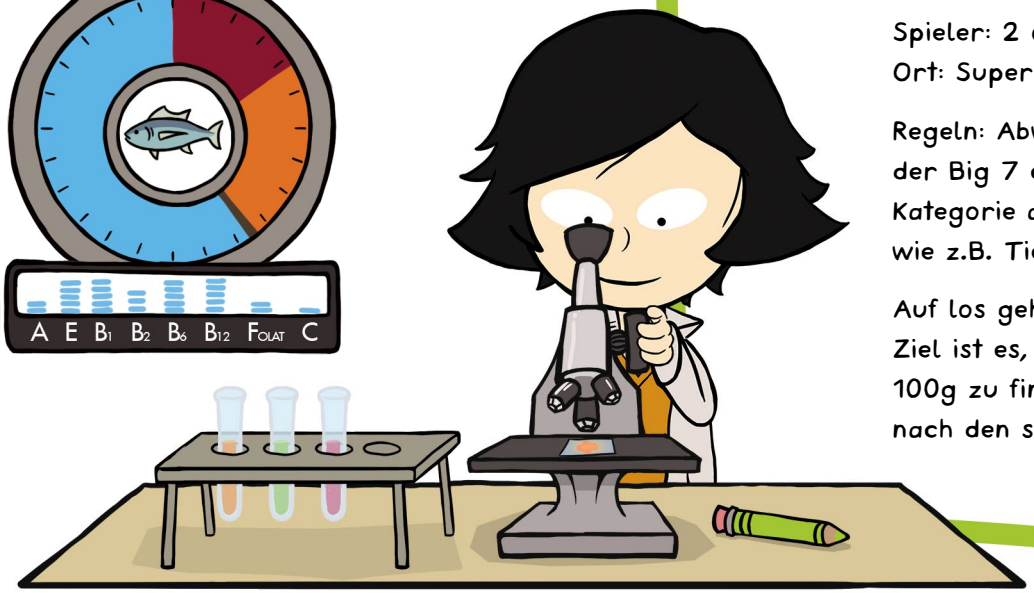
TREIBSTOFFKUNDE

Wenn man wissen will, wie gut Lebensmittel als Treibstoff funktionieren, muss man sie einfach auseinandernehmen. Ich hab das mal gemacht und mit Darwina ein paar Sachen auf's Mikroskop gelegt.









UND JETZT DU!

Auf Lebensmittelverpackungen findest du fast immer eine kleine Tabelle, die dir zeigt, was drinsteckt. Die wichtigsten Nährwerte werden „Big 7" genannt, das sind Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz. Wenn einer aber auf der Packung ganz besonders die Werbetrommel für Vitamine oder Magnesium rührt, dann muss das auch mit rein in die Liste.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion
Energie	1868 kJ 445 kcal	867 kJ 207 kcal
Fett	15 g	7,1 g
gesättigte Fettsäuren	5,2 g	2,6 g
Kohlenhydrate	63 g	28 g
davon Zucker	24 g	12 g
Eiweiß	10 g	6 g
Salz	0,71 g	0,36 g

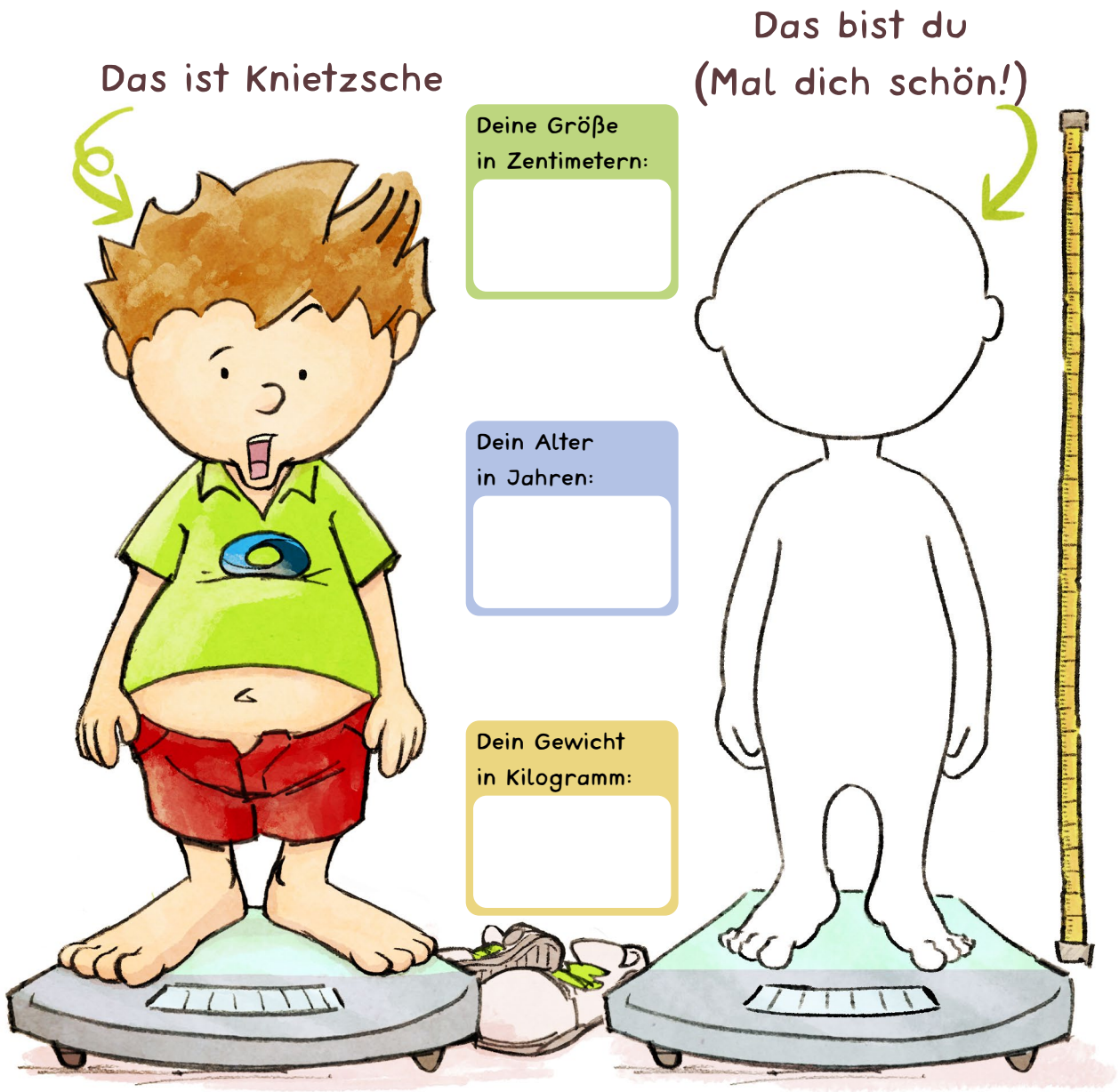
Welches Lebensmittel, das du gefunden hast, hat das beste 50 - 30 - 20 Verhältnis?

TREIBSTOFF-TRUMPF

Spieler: 2 oder mehr
Ort: Supermarkt oder Vorratsschrank

Regeln: Abwechselnd dürfen die Spieler sich für einen der Big 7 entscheiden. Ein anderer Mitspieler darf die Kategorie auswählen, in der gespielt wird, wie z.B. Tiefkühlkost, Süßigkeiten oder Getränke.

Auf los geht's los: Jeder hat maximal 5 Minuten Zeit. Ziel ist es, ein Produkt mit dem höchsten Wert pro 100g zu finden. Treibstoff-Champion ist derjenige, der nach den sieben Runden die meisten Trümpfe hat!



WIE VIEL ENERGIE BRAUCHT DEIN KÖRPER?

Dein Körper braucht jeden Tag Energie, um zu funktionieren - zum Lernen, Spielen, Pinkeln, Bewegen oder Wachsen.

Wie viel Energie du genau brauchst, ist bei jedem so anders wie das Aussehen.

Ungefähr kann man sagen, dass Kinder ungefähr 1.500 bis 2.200 kcal am Tag brauchen; wer groß, fit oder voll in Bewegung ist, braucht mehr.

Kalorienzählen ist doof, aber Bescheidwissen macht Sinn. Eine Möhre hat natürlich weniger Energie als ein Schokoriegel in der gleichen Größe. Also bei Hunger besser eine Ladung Möhren essen. Logisch!

Wenn du den Überblick behalten willst, schnapp dir ein Maßband und wieg dich ab und zu.

DAS KNIETZSCHE ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Montag

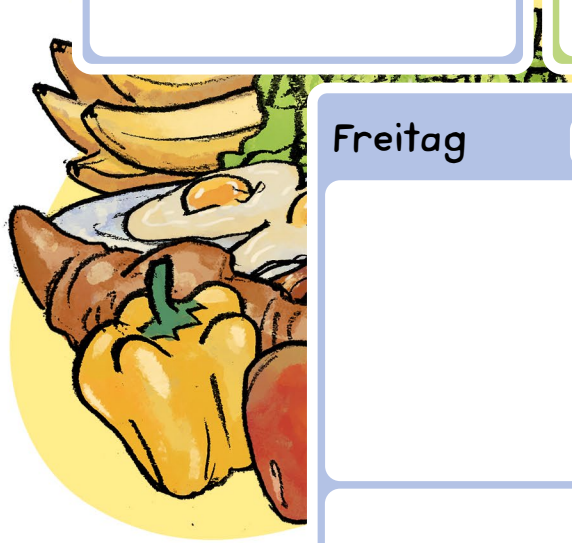
Was ich heute gegessen habe:

Schritte, Sprünge & andere Bewegungen:

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Freitag

Samstag

Sonntag



Gefördert vom:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend