

Ampelkarte

Lebensmittel enthalten unter anderem Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz zu unterschiedlich hohen Anteilen. Die drei Farben der sogenannten Ampelkarte sollen helfen, die Höhe der jeweiligen Anteile einzustufen.

Teilaufgabe 1

Der folgenden Tabelle ist zu entnehmen, wann ein Anteil als gering, mittel oder hoch einzustufen ist.

Alle Angaben beziehen sich auf 100 g des Lebensmittels.

Bestandteil	gering (grün)	mittel (gelb)	hoch (rot)
Fett	< 3 g	3 – 20 g	> 20 g
gesättigte Fettsäure	< 1,5 g	1,5 – 5 g	> 5 g
Zucker	< 5 g	5 – 12,5 g	> 12,5 g
Salz	< 0,3 g	0,3 – 1,5 g	> 1,5 g

Sandra findet auf einer Dose Nüsse folgende Angaben (pro 100 g):

Fett	50,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	14 g
Zucker	5,8 g
Salz	0,13 g

Gib an, wie die Ampelkarte für die einzelnen Bestandteile dieser Nüsse gefärbt werden müsste.

Fett	Farbe: _____
gesättigte Fettsäure	Farbe: _____
Zucker	Farbe: _____
Salz	Farbe: _____

Teilaufgabe 2

Für Getränke gelten sogar nur halbe Werte im Vergleich zur Tabelle in Teilaufgabe 1.

Alle Angaben beziehen sich auf 100 ml des Getränks.

Bestandteil	gering (grün)	mittel (gelb)	hoch (rot)
Fett	< 1,5 g	1,5 – 10 g	> 10 g
gesättigte Fettsäure	< 0,75 g	0,75 – 2,5 g	> 2,5 g
Zucker	< 2,5 g	2,5 – 6,25 g	> 6,25 g
Salz	< 0,15 g	0,15 – 0,75 g	> 0,75 g

Prüfe, ob der Zuckeranteil der folgenden Getränke hoch ist.

Kreuze jeweils an.

	ja	nein
Orangensaft: 100 ml enthalten 9,3 g Zucker	☐	☐
Apfelschorle: 200 ml enthalten 10,6 g Zucker	☐	☐
Cola: ein Glas (250 ml) enthält 27 g Zucker	☐	☐

Copyright Text, Grafik und Teilaufgaben: IQB e. V., Lizenz: Creative Commons (CC BY).
Volltext unter: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/legalcode>