

## 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 100g 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 100g):

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

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 100ml 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
<b>Orangensaft:</b> 100ml enthalten 9,3g Zucker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Apfelschorle:</b> 200ml enthalten 10,6g Zucker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cola:</b> ein Glas (250ml) enthält 27 g Zucker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>