



# Arbeitsblatt des Monats

Feb / 25

## Der Nutri-Score



Seit 2020 ist auf zahlreichen Produkten in Deutschland eine „Lebensmittelampel“ zu finden, der „Nutri-Score“. Dieser unterteilt Produkte in 5 Kategorien A bis E ein. Vielleicht hast du ihn ja auch schon mal gesehen?

Der Nutri-Score setzt sich zusammen aus zwei Teilen:

- **Ungesunde Bestandteile** werden mit „**Schlechten**“ **Punkten** versehen: Je mehr Zucker, je mehr gesättigte Fettsäuren, desto höher die Punktzahl.
- **Gesunde Bestandteile** werden mit „**Guten**“ **Punkten** versehen: Je mehr Eiweiße, je mehr Ballaststoffe, je mehr Gemüse, desto kleiner die Punktzahl.

Die Punkte werden verrechnet. Das Ergebnis ist eine Zahl. An der Nutri-Score Tabelle (M1) kann man dann ablesen, welche Ampelfarbe das Produkt bekommt.

**Aufgabe 1:** Schätze ein, welchen „Nutri-Score“ die Pizza hat, indem du passend verbindest.

Original Wagner Steinofen Pizza Spinat



**Aufgabe 2:** Finde selbst heraus, welchen Nutri-Score die Spinatpizza (M2) hat. Als Hilfefkarte liegt eine Beispielberechnung aus – aber probiert es erst mal ohne!

**Zusatzaufgabe:** Schau dir die Hilfefkarte an. Vergleiche den Müsliriegel mit der Pizza. Ist es ungesünder eine ganze Pizza zu essen als einen Müsliriegel?

# Material 1: Nutri-Score-Tabellen

## 1. Positivpunkte für ungünstige Inhaltsstoffe:

Punkte	Energie in kJ	Gesättigte Fettsäuren in g	Zucker in g/100 g	Salz in g/100 g
0	≤ 335	≤ 1	≤ 3,4	≤ 0,2
1	> 335	> 1	> 3,4	> 0,2
2	> 670	> 2	> 6,8	> 0,4
3	> 1.005	> 3	> 10	> 0,6
4	> 1.340	> 4	> 14	> 0,8
5	> 1.675	> 5	> 17	> 1,0
6	> 2.010	> 6	> 20	> 1,2
7	> 2.345	> 7	> 24	> 1,4
8	> 2.345	> 8	> 27	> 1,6
9	> 3.015	> 9	> 31	> 1,8
10	> 3.350	> 10	> 34	> 2,0
11			> 37	> 2,2
12			> 41	> 2,4
13			> 44	> 2,6
14			> 48	> 2,8
15			> 51	> 3,0
16				> 3,2
17				> 3,4
18				> 3,6
19				> 3,8
20				> 4,0

## 2. Negativpunkte für günstige Inhaltsstoffe:

Punkte	Protein in g / 100 g	Ballaststoffe in g / 100 g	Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte g/100 g
0	≤ 2,4	≤ 3	≤ 40
1	> 2,4	> 3	> 40
2	> 4,8	> 4,1	> 60
3	> 7,2	> 5,2	
4	> 9,6	> 6,3	
5	> 12	> 7,4	≥ 80
6	> 14		
7	> 17		

## 3. Tabelle für die Einordnung in das Ampelsystem:

Gesamtpunktzahl	Nutri-Score
< 0	
1 - 2	
3 - 10	
11 - 18	
≥ 19	

Q: <https://www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de/wissen/lebensmittel/nutriscore-das-bedeutet-die-kennzeichnung-95615>

# Hilfekarte: Beispielberechnung

Was schätzt du, wie der Müsliriegel „Corny Milch Classic“ bewertet werden müsste?



Durchschnittliche Nährwerte	Unzubereitet pro 100 g
Energie	1.882 kJ
Energie	449 kcal
Fett	19,1 g
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	16,1 g
Kohlenhydrate	60,5 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	30,3 g
Ballaststoffe	6,4 g
Eiweiß	5,8 g
Salz	0,74 g

Q: <https://shop.rewe.de/p/corny-milch-classic-4x30g/544828>

**Zutaten:** Kakaohaltige Getreidecrispiers 17% (Reismehl, WEIZENMEHL, fettarmes Kakaopulver, VOLLMILCHPULVER 2%, Zucker, Maismehl, Salz), Cornflakes 15% (Mais, Zucker, Salz, GERSTENMALZEXTRAKT), Kokosfett, Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Oligofruktose, Traubenzucker, VOLLKORNHAFERFLOCKEN 5%, Honig 5%, Zucker, Palmöl, VOLLMILCHPULVER 3%, MAGERMILCHPULVER 3%, Stabilisator Glycerin, Karamellzuckersirup, Salz, Emulgator Lecithine, natürliche Aromen.

## „Schlechte“ Punkte:

	Energie in KJ	Zucker	Gesättigte Fettsäuren	Salz	Punkte-summe
<b>Wert des Produkts</b>	1882	30,3 g	16,1	0,74g	---
<b>Punkte</b>	5	8	10	3	26

## „Gute“ Punkte:

	Protein (Eiweiß)	Ballaststoffe	Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	Punkte-summe
<b>Wert des Produkts</b>	5,8g	6,4 g	<40g	---
<b>Punkte</b>	2	3	0	5

**Auswertung:**  $26-5=21$ , das heißt: Nutri-Score E

## Material 2: Spinat Steinofen Pizza Spinat

Durchschnittliche Nährwerte	Unzubereitet pro 100 g
Energie	833 kJ
Energie	198 kcal
Fett	7,3 g
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	2,8 g
Kohlenhydrate	24 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	3,6 g
Ballaststoffe	2,3 g
Eiweiß	8,2 g
Salz	0,78 g

**Zutaten:** WEIZENMEHL, zerkleinerte Schältomaten (21%), Blattspinat (18%), schnittfester MOZZARELLA (15%), Wasser, Rapsöl, VOLLMILCH, Zwiebeln (1%), FRISCHKÄSE DOPPELRAHMSTUFE (1%), Hefe, Zucker, Salz, WEIZENSAUERTEIG getrocknet, Kräuter und Gewürze, Stärke, Knoblauch, Dextrose, Gewürzextrakte.

Q: <https://shop.rewe.de/p/original-wagner-steinofen-pizza-spinat-360g/2120509>

### „Schlechte“ Punkte:

	Energie in KJ	Zucker	Gesättigte Fettsäuren	Salz	Punkte-summe
<b>Wert des Produkts</b>					---
<b>Punkte</b>					

### „Gute“ Punkte:

	Protein (Eiweiß)	Ballaststoffe	Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	Punkte-summe
<b>Wert des Produkts</b>				---
<b>Punkte</b>				

### Auswertung:

Rechnung:

Nutri-Score:

# Lösung: Spinat Steinofen Pizza Spinat

Durchschnittliche Nährwerte	Unzubereitet pro 100 g
Energie	833 kJ
Energie	198 kcal
Fett	7,3 g
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	2,8 g
Kohlenhydrate	24 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	3,6 g
Ballaststoffe	2,3 g
Eiweiß	8,2 g
Salz	0,78 g

**Zutaten:** WEIZENMEHL, zerkleinerte Schältomaten (21%), Blattspinat (18%), schnittfester MOZZARELLA (15%), Wasser, Rapsöl, VOLLMILCH, Zwiebeln (1%), FRISCHKÄSE DOPPELRAHMSTUFE (1%), Hefe, Zucker, Salz, WEIZENSAUERTEIG getrocknet, Kräuter und Gewürze, Stärke, Knoblauch, Dextrose, Gewürzextrakte.

Q: <https://shop.rewe.de/p/original-wagner-steinofen-pizza-spinat-360g/2120509>

## „Schlechte“ Punkte:

	Energie in KJ	Zucker	Gesättigte Fettsäuren	Salz	Punkte-summe
<b>Wert des Produkts</b>	833	3,6	2,8	0,78	---
<b>Punkte</b>	2	1	2	3	8

## „Gute“ Punkte:

	Protein (Eiweiß)	Ballaststoffe	Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	Punkte-summe
<b>Wert des Produkts</b>	8,2	2,3	< 40 g	---
<b>Punkte</b>	3	0	0	3

## Auswertung:

Rechnung:  $8 - 3 = 5$

Nutri-Score: C

## Hinweise und Kommentare

Ist die Pizza jetzt „gesünder“ als der Müsliriegel? Schwierig zu sagen -es kommt halt darauf an, wie viel man jeweils isst, da sich der Nutriscore jeweils auf 100g beziehen. Insofern bietet sich die „Lebensmittelampel“ wohl tatsächlich eher an, um vergleichbare Produkte gegenüberzustellen: Spinat ist immer noch besser als Salami. Gleichwohl: Die Berechnungsgrundlage ist für diese Produktgruppe gleich!

Das Arbeitsblatt kann in verschiedenen Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I eingesetzt werden. Didaktisch knüpft es an das Thema „Darstellung von Daten in Diagrammen“ an; der Nutriscore ist genau das: Eine grafische Darstellung und Zusammenführung von komplexen Daten. Anknüpfungspunkte an andere Schulfächer liegen auf der Hand. Schließlich hat auch das Projekt Data Science und Big Data in der Schule (ProDaBi) das Thema der Lebensmittelampel für den unterrichtlichen Einsatz im Kontext „Entscheidungsbäume“ aufbereitet, Material findet sich hier:  
[https://www.prodabi.de/wp-content/uploads/Nutri-Score\\_und\\_Entscheidungsbaeume.pdf](https://www.prodabi.de/wp-content/uploads/Nutri-Score_und_Entscheidungsbaeume.pdf)

Dieses AB wurde gestaltet von der MUED Regionalgruppe OWL.

