**Arbeitsaufträge**

1. Ermitteln Sie in Ihrem Team mit einem Wiegeversuch das Gewicht Ihrer Frühstücksportion für das/die von Ihnen gewählte Müsli/Cerealie.
2. Ergänzen Sie im Team den entwickelten Speiseplan mit Ihrer Müsli-/Cerealienportion (Tabelle 1). Berechnen Sie die fehlenden Werte (Gesamtenergiegehalt, Gesamtkohlenhydrate, Mono-/Disaccharide, Polysaccharide, Ballaststoffe) für jedes Lebensmittel im Speiseplan. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit der Partnergruppe.
3. Vergleichen Sie in den Kleingruppen Ihre Ergebnisse mit den Ihnen bekannten Referenzwerten für eine ausgewogene Ernährung (Anteil des Frühstücks am Gesamtenergiebedarf, Kohlenhydratanteil des Gesamtenergiebedarfs, empfohlene Ballaststoffzufuhr = 30 g/d). Richten Sie sich nach dem Gesamtenergiebedarf von Kim (weiblich, 19 Jahre, 5800 kJ/d). Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit der Partnergruppe.
4. Bewerten Sie die Energie- und Kohlenhydratanteile des Speiseplans im Team und bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Erkenntnisse via Dokumentenkamera vor der Klasse zu präsentieren. Gehen Sie bei der Präsentation fachlich begründet auf Ihr Müsli/Ihre Cerealie ein.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lebensmittel** | **Portions-größe (g/ml)** | **Gesamt-energie (kJ)** | **Kohlenhydratanteile (g)** | | | |
| ges. | Monos./Dis. | Polys. | Ball. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Ist-Wert** | |  |  |  |  |  |
| **Soll-Wert** | |  |  |  |  |  |

**möglicher Erwartungshorizont – Müsli A**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lebensmittel** | **Portions-größe (g/ml)** | **Gesamt-energie (kJ)** | **Kohlenhydratanteile (g)** | | | |
| ges. | Monos./ Dis. | Polys. | Ball. |
| **Weizenbrötchen** | **45** | **511** | **24,8** | **1,4** | **23** | **1,4** |
| **Butter** | **20** | **629** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Gouda**  **(Fett: 45% i.Tr.)** | **30** | **457** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Erdbeerkonfitüre** | **20** | **202** | **12** | **12** | **0,2** | **0** |
| **Kaffee mit Milch** | **150** | **26** | **1,5** | **1,5** | **0** | **0** |
| **Müsli A** | **100** | **1771** | **73,4** | **24,9** | **49,5** | **5** |
| **Ist-Wert** | | **3596** | **111,7** | **39,8** | **72,7** | **6,4** |
| **Soll-Wert** | | **1450** | **47** | **8,5** | **/** | **7,5** |

**möglicher Erwartungshorizont – Müsli B**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lebensmittel** | **Portions-größe (g/ml)** | **Gesamt-energie (kJ)** | **Kohlenhydratanteile (g)** | | | |
| ges. | Monos./ Dis. | Polys. | Ball. |
| **Weizenbrötchen** | **45** | **511** | **24,8** | **1,4** | **23** | **1,4** |
| **Butter** | **20** | **629** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Gouda**  **(Fett: 45% i.Tr.)** | **30** | **457** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Erdbeerkonfitüre** | **20** | **202** | **12** | **12** | **0,2** | **0** |
| **Kaffee mit Milch** | **150** | **26** | **1,5** | **1,5** | **0** | **0** |
| **Müsli** | **151** | **3023** | **89** | **31,7** | **57,3** | **10,7** |
| **Ist-Wert** | | **4848** | **127,3** | **46,6** | **80,3** | **12,1** |
| **Soll-Wert** | | **1450** | **47** | **8,5** | **/** | **7,5** |

**möglicher Erwartungshorizont – Anpassungsmöglichkeiten des Speiseplans**

**Begründung:**

* KH-Anteil zu hoch, besonders der Haushaltszucker-Anteil (Monos./Dis.)
* Ballaststoffanteil zu niedrig
* Gesamtenergiegehalt zu hoch (zumeist aufgrund des KH-Anteils)
* KH-Anteil zwischen den Müslis/Cerealien schwankt stark

**Alternativen:**

* weniger Cerealien/Müslis (Menge reduzieren)
* ungesüßte, selber gemischte Cerealien/Müslis
* nicht täglich Cerealien essen – ggf. als Süßigkeit behandeln (Rückbezug Ernährungspyramide LS 1)
* LM-Alternativen: Obstanteil erhöhen, Crisp-Joghurt, …