

KOMPETENZFELD Gesundheit und Soziales

Aufgabenstellung für eine mündliche Prüfung zum Thema

„Lebensmittel – Bewerten der Nährwerte mit Hilfe einer Ampelkennzeichnung“

Autor: Franz Horvath, ISOP, Juni 2017

NETZWERK ePSA



Thema

Lebensmittel – Bewerten der Nährwerte mit Hilfe einer Ampelkennzeichnung

Aufgabenstellung

- Wählen Sie aus den Lebensmittelverpackungen je ein fettreiches, ein salzreiches und ein zuckerreiches Lebensmittel aus.** Welche Information auf der Verpackung hilft ihnen dabei?
- Wie wirken die Nährstoffe Fett, Salz und Zucker im menschlichen Körper? Was bedeuten sie für eine gesunde Ernährung?**
- Erstellen Sie mit den Nährwerten Ihrer gewählten Lebensmittel je eine Ampelkennzeichnung.** Die Vergleichstabelle, die britische Expert_innen erarbeitet haben, hilft Ihnen dabei. Finden Sie die entsprechende Farbe für den Anteil an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz. Schreiben Sie auch den Energiegehalt auf.
- Sprechen Sie abschließend über Ihre Bewertung. Worauf achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln, wenn Sie sich gesund ernähren wollen?**

zu Aufgabe c) Bewerten Sie Ihre drei Lebensmittel mit Hilfe der Ampelkennzeichnung:

- Suchen Sie die Nährwerttabelle auf der Verpackung Ihres Lebensmittels.
- Schreiben Sie die Werte für 100 g bzw. 100 ml in das entsprechende Feld.
- Malen Sie die Kreise entsprechend der Werte der Vergleichstabellen auf der nächsten Seite grün, gelb oder rot an.

Name meines 1. Lebensmittels: _____

kcal/kJ _____ Energie	○ _____ Fett	○ _____ gesättigte Fettsäuren	○ _____ Zucker	○ _____ Salz (Natrium x 0,5)
-----------------------------	--------------------	-------------------------------------	----------------------	------------------------------------

Name meines 2. Lebensmittels: _____

kcal/kJ _____ Energie	○ _____ Fett	○ _____ gesättigte Fettsäuren	○ _____ Zucker	○ _____ Salz (Natrium x 0,5)
-----------------------------	--------------------	-------------------------------------	----------------------	------------------------------------

Name meines 3. Lebensmittels: _____

kcal/kJ _____ Energie	○ _____ Fett	○ _____ gesättigte Fettsäuren	○ _____ Zucker	○ _____ Salz (Natrium x 0,5)
-----------------------------	--------------------	-------------------------------------	----------------------	------------------------------------

Vergleichstabellen¹⁾ mit Nährstoffbewertungen für die Ampelkennzeichnung

Nährstoff (feste Lebensmittel)	wenig pro 100 g	mittel pro 100 g	viel pro 100 g
Fett			
gesättigte Fettsäuren			
Zucker			
Salz			

Nährstoff (flüssige Lebensmittel)	wenig pro 100 ml	mittel pro 100 ml	viel pro 100 ml
Fett			
gesättigte Fettsäuren			
Zucker			
Salz			

1) Quelle: Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for prepacked products sold through retail outlets, 11/2016, entwickelt von Department of Health, the Food Standards Agency, und den zuständigen Behörden in Scotland, Northern Ireland und Wales in Zusammenarbeit mit dem British Retail Consortium, abgerufen Juni 2017 als: FoP_Nutrition_labelling_UK_guidance.pdf

Wir wünschen gutes Gelingen!

Anhang für Prüfende

Hinweis: Zur Prüfung sind verschiedene Lebensmittelverpackungen von den Prüfer_innen vorzubereiten.

1. Beurteilungskriterien

Der/die Prüfungskandidat_in zeigt bei der jeweiligen Aufgabenstellung die relevanten Kompetenzen wie folgt:

Skala	Beschreibung der Beurteilungskriterien
3.0 Fachkompetenz über das Wesentliche hinausgehend erfüllt/ merkliche Ansätze zur Eigenständigkeit; Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können	<p>Deskriptor 4: Er_sie nimmt den eigenen Körper bewusst wahr und versteht die Bedeutung und Aufgaben von Zucker, Fetten und Salz für den eigenen Körper. Er_sie stellt diese ausführlich und nachvollziehbar dar.</p> <p>Deskriptor 9: Er_sie beurteilt Lebensmittel hinsichtlich Ihres Zucker-, Fett- und Salzgehaltes und beschreibt mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit schlüssig.</p> <p>Deskriptor 10: Er_sie leitet aus den Ernährungsinformationen auf Lebensmittelverpackungen Kaufentscheidungen und Ernährungsalternativen ab und begründet sie.</p>

2. Beurteilungsraster

	4.0 ¹	3.0	2.0 ²	1.0 ³	0.0	Bemerkung
Deskriptor 4: Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen						
Deskriptor 9: Gesundheitsbewusst agieren						
Deskriptor 10: Sich selbst gegenüber achtsam sein						

3. Vom Beurteilungsraster zur Note

Ergebnisse	Ziffernote
Mindestens 50 % der Ergebnisse sind 4.0, die restlichen Ergebnisse sind 3.0.	Sehr Gut
Mindestens 50% der Ergebnisse sind 3.0 oder höher, die restlichen Ergebnisse sind nicht weniger als 2.0	Gut
Mindestens 50% der Ergebnisse sind 2.0 oder höher, und die restlichen sind nicht weniger als 1.0.	Befriedigend
Maximal ein Ergebnis darf 0.0 sein, die restlichen Ergebnisse sind mindestens 1.0 oder höher.	Genügend
Mehr als ein Ergebnis ist 0.0.	Nicht genügend

¹ 4.0 - Fachkompetenz weit über das Wesentliche hinausgehend erfüllt/ Eigenständigkeit ist deutlich sichtbar, Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können offensichtlich

² 2.0 - Fachkompetenz in den wesentlichen Bereichen zur Gänze erfüllt/ Ansätze zur Eigenständigkeit mit Hilfestellung erkennbare; Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können mit Anleitung erkennbar

³ 1.0 - Fachkompetenz in den wesentlichen Bereichen überwiegend erfüllt/ keine Eigenständigkeit Hilfestellung durchwegs notwendig