

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Geschmacksprofi

**Um ein richtiger Geschmacksprofi zu werden,
müssen drei Stationen eines Sinnesparcours
durchlaufen werden.**



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

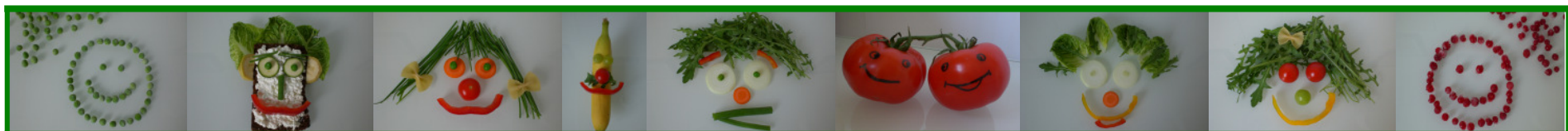
Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Es gibt folgende Stationen:

- Schmecken
- Riechen
- Sehen

Die eigenen Wahrnehmungen werden nach jeder Station auf einem
„Laufzettel“ eingetragen.





Laufzettel



Werde Geschmacksprofi!



Schmecken

Probieren Sie die Getränke und ordnen Sie ihnen die richtige Bezeichnung zu!

Fruchtsaft aus Konzentrat: Nr.: ____

Fruchtnektar: Nr.: ____

Fruchtsaftgetränk: Nr.: ____

Riechen

In den Dosen befinden sich verschiedene Lebensmittel.
Finde heraus, welche es sind:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____
- 6: _____



Sehen

- 1) Warum wird der Apfel nach dem Schneiden braun?
(1 Kreuz richtig)
 - Durch Bakterien, die sich am Messer und in der Luft befinden.
 - Durch den Messerschnitt werden die Zellen des Apfels zerstört. Mit Hilfe der Luft wird ein brauner Farbstoff gebildet.
 - Farbstoffe lösen sich von der Schale und werden durch das saure Fruchtfleisch braun.

- 2) Wie lässt sich die Braunfärbung des Apfels verzögern?
(2 Kreuze richtig)
 - Mit Zitronensaft
 - Durch eine luftdichte Verpackung
 - Den Apfel warm halten

- 3) Wie viele Erbsen befinden sich jeweils in den Behältern A, B und C?

A:	<input type="checkbox"/> 400	B:	<input type="checkbox"/> 400	C:	<input type="checkbox"/> 400
	<input type="checkbox"/> 600		<input type="checkbox"/> 600		<input type="checkbox"/> 600
	<input type="checkbox"/> 800		<input type="checkbox"/> 800		<input type="checkbox"/> 800

- 4) Erkennst Du die Lebensmittel?
Ordne sie den Nummern zu!

Kartoffel: Nr. ____	Mais: Nr. ____
Weizen: Nr. ____	Rote Bete: Nr. ____
Kakao: Nr. ____	Milch: Nr. ____

- 5) Wie viel Zucker ist in den Lebensmitteln enthalten?
Ordne die Nummern den Lebensmitteln zu!

Ketchup: Nr. ____	Mars: Nr. ____
Cola: Nr. ____	Banane: Nr. ____

Du bist fertig! **Nun kannst Du deinen Zettel auswerten lassen.**

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Station 1:

Schmecken

An dieser Station gilt es, den Unterschied zwischen einem „Fruchtnektar“, einem „Fruchtsaft aus Konzentrat“ und einem „Fruchtsaftgetränk“ herauszuschmecken.



Die drei Säfte werden in unbekannter Reihenfolge serviert. Um das Zuordnen leichter zu machen, liegen Informationskärtchen über die drei Getränke aus.

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Fruchtsaft aus Konzentrat

⇒ **Besteht zu 100 % aus Frucht**

Es enthält keine Farb- und Konservierungsstoffe.

**Die Früchte werden in dem Land gepresst, in dem sie wachsen.
Dort werden Wasser und Aromastoffe entzogen, um den Saft als
Konzentrat leichter lagern und transportieren zu können.**

**Im Verkaufsland werden die gleiche Menge Wasser und die
gelagerten Aromastoffe wieder zugegeben.**

Der Zuckerzusatz beträgt max.15 g pro Liter (Zuckerkorrektur).

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Fruchtnektar

⇒ **Besteht zu 25-50 % aus Frucht**

Fruchtnektar ist eine Mischung aus Fruchtsaft, Wasser und Zucker.

Aufgrund des geringen Fruchtanteils sind wenig Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

**Je saurer die Frucht ist, desto mehr Zucker darf zugegeben werden.
Der Zuckerzusatz beträgt höchstens 200 g pro Liter.**

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Fruchtsaftgetränk

⇒ **Besteht nur zu 6 % - 30 % aus Frucht**

**Fruchtsaftgetränke bestehen zu einem sehr hohen Anteil aus Zucker -
von den vorgestellten Getränken enthalten sie am meisten.**

**Aufgrund des geringen Fruchtanteils fehlen viele Vitamine und
Mineralstoffe.**

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Station 2:

Riechen

In sechs nummerierten Fotodosen mit kleinen Löchern befinden sich verschieden riechende Lebensmittel. Um welche Lebensmittel handelt es sich?

Wichtig ist, dass die LM stark genug riechen (z.B. Zitrone, Zwiebel, Kaffee, Banane, Würstchen...).
Das leichte Drücken auf die Dosen macht das Raten etwas leichter!

Eine andere Möglichkeit sind beispielsweise verschieden riechende Gewürze oder frische Kräuter.



in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Station 3:

Sehen

An dieser Station sollen Fragen zum Thema „Sehen“ beantwortet werden.





Beispiele:

Welche Antwort ist die Richtige?

Warum wird der Apfel nach dem Schneiden braun?

1. Durch Bakterien, die sich am Messer und in der Luft befinden
2. Durch den Messerschnitt werden die Zellen des Apfels zerstört. Mit Hilfe der Luft wird ein brauner Farbstoff gebildet
3. Farbstoffe lösen sich von der Schale und werden durch das saure Fruchtfleisch braun

X

Wie kann man das verhindern?

1. Mit Zitronensaft
2. Den Apfel vorher mit Wasser waschen
3. Den Apfel warm halten

X

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Beispiele:

Wie viele Erbsen sind enthalten?



in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Beispiele: **Erkennst du die verschiedenen Lebensmittel?**

Aus welchen Nahrungsmitteln werden sie hergestellt?



Milch

Weitere Beispiele wären: Pommies, Popkorn, Nudeln...

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Beispiele: **Wie viel Zucker ist in den Lebensmitteln enthalten?**

Enthält eine Banane mehr Zucker als ein Gummibärchen?



*An dieser Station sollen
bestimmte Mengen Zuckerwürfel
(in nummerierten Gläsern)
Lebensmitteln wie beispielsweise
Banane, Apfel, Gummibärchen,
Schokolade, Ketchup oder
Limonade zugeordnet werden.*

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Auswertung

Ein Geschmacksprofiausweis bestätigt, dass der Sinnesparcours
erfolgreich bewältigt wurde.

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstelle Schulverpflegung
Schleswig-Holstein

DGE
Sektion
Schleswig-Holstein

Geschmacksprofi

Name: _____

	Schmecken:	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
	Riechen:	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
	Sehen:	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	

Der Ausweis kann natürlich individuell gestaltet werden.

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Vernetzungsstellen
Schulverpflegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Ministerium für Arbeit,
Soziales und
Gesundheit des Landes
Schleswig-Holstein



Nun ist man ein echter Geschmacksprofi!

