

3 Arten, wie du Nährwertetiketten falsch liest (Anfänger)

Health

German

Anfänger

Article

Viele Menschen schauen auf das Nährwertetikett, bevor sie ein Lebensmittel kaufen, aber nicht alle verstehen es gut. Experten sagen, dass beim Lesen oft einfache Fehler passieren.

Erstens ist der Prozentwert des Tagesbedarfs nicht für jede Person gleich passend. Er basiert auf einer Ernährung mit 2.000 Kalorien pro Tag. Aber echte Menschen brauchen je nach Alter, Größe, Gewicht, Bewegung und anderen Situationen verschiedene Mengen. Eine einfache Regel hilft: 5% oder weniger bedeutet, dass ein Lebensmittel wenig von einem Nährstoff hat, und 20% oder mehr bedeutet, dass es viel davon hat.

Zweitens sind die Zahlen auf dem Etikett nicht exakt. Laut Gesetz dürfen manche Nährstoffe etwas höher sein als die Zahl auf der Packung zeigt, und andere etwas niedriger. Hersteller bekommen diesen Spielraum, weil natürliche Lebensmittel nicht in jeder Packung genau gleich sind.

Drittens sollte man beide Zuckerangaben prüfen. Gesamtzucker enthält auch natürlichen Zucker, zum Beispiel Laktose in Milch. Zugesehter Zucker ist oft die wichtigere Zahl.

Wortschatzliste

Nährwertetikett	Informationsfeld über Nährstoffe auf einer Packung
Experten	Menschen mit viel Wissen
Fehler	falsche Handlungen oder Entscheidungen
Tagesbedarf	Menge, die pro Tag empfohlen wird
Ernährung	Art und Weise, wie man isst
Kalorien	Einheiten für Energie im Essen
Bewegung	körperliche Aktivität
Nährstoff	hilfreicher Stoff im Essen
weniger	eine kleine Menge
mehr	eine große Menge
exakt	sehr genau
Packung	Behälter eines Produkts
Zuckerangaben	Zahlen über Zucker auf dem Etikett
natürlich	nicht extra hinzugefügt
Laktose	natürlicher Zucker in Milch

Lückentext zum Hörverstehen

Viele Menschen schauen auf das _____, bevor sie ein Lebensmittel kaufen, aber nicht alle verstehen es gut. _____ sagen, dass beim Lesen oft einfache _____ passieren.

Erstens ist der Prozentwert des Tagesbedarfs nicht für jede Person gleich passend. Er basiert auf einer _____ mit 2.000 _____ pro Tag. Aber echte Menschen brauchen je nach Alter, Größe, Gewicht, _____ und anderen Situationen verschiedene Mengen. Eine einfache Regel hilft: 5% oder _____ bedeutet, dass ein Lebensmittel wenig von einem _____ hat, und 20% oder _____ bedeutet, dass es viel davon hat.

Zweitens sind die Zahlen auf dem Etikett nicht _____. Laut Gesetz dürfen manche Nährstoffe etwas höher sein als die Zahl auf der _____ zeigt, und andere etwas niedriger. Hersteller bekommen diesen Spielraum, weil natürliche Lebensmittel nicht in jeder _____ genau gleich sind.

Drittens sollte man beide _____ prüfen. Gesamtzucker enthält auch natürlichen Zucker, zum Beispiel _____ in Milch. Zugesezter Zucker ist oft die wichtigere Zahl.

Quiz zur Wortschatzwiederholung

1. Was bedeutet auf dem Etikett meistens 5% oder weniger?
2. Warum sind die Zahlen auf dem Etikett nicht immer exakt?
3. Welche Zuckerzahl ist für viele Menschen wichtiger?

Diskussionsfragen

- ? Liest du Nährwertetiketten vor dem Einkauf? Warum oder warum nicht?
- ? Welcher Teil eines Etiketts ist für dich am verwirrendsten?
- ? Sollten Lebensmitteletiketten einfacher gemacht werden?
- ? Wie stark beeinflussen Zuckerangaben deine Kaufentscheidungen?

Lies diesen Artikel in anderen Sprachen und Schwierigkeitsstufen:

Englisch (Mittelstufe) , Englisch (Anfänger) , Spanisch (Mittelstufe) , Spanisch (Anfänger) , Französisch (Mittelstufe) , Französisch (Anfänger) , Italienisch (Mittelstufe) , Italienisch (Anfänger) , Deutsch (Mittelstufe)