

Lebensmittel-Alternativen

ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG

Eine Lebensmittel-Alternative bedeutet, ein Lebensmittel durch ein anderes zu ersetzen, unter der Voraussetzung, dass sie in Bezug auf die Ernährung ähnliche Eigenschaften aufweisen.



Lebensmittel-Alternativen können zur gleichen Lebensmittelgruppe gehören, aber es gibt auch Alternativen zwischen unterschiedlichen Gruppen.



100 g Haferflocken
10 g Ballaststoffe



170 g Erbsen
10 g Ballaststoffe

10 g Ballaststoffe sind zum Beispiel in 100 g Haferflocken, aber auch in 170 g Erbsen enthalten. Durch diese Entsprechungen können wir uns abwechslungsreich ernähren, zugleich unseren Körper mit allen wichtigen Elementen versorgen und Mahlzeiten mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zu uns nehmen.

Die Wahl der Lebensmittel hängt stark vom Angebot und den finanziellen Möglichkeiten ab, wird aber auch von unseren sozialen, kulturellen und religiösen Angewohnheiten sehr beeinflusst. Zudem darf man nicht vergessen, dass einige Lebensmittel von manchen gern gegessen werden, bei anderen jedoch Abneigung hervorrufen.

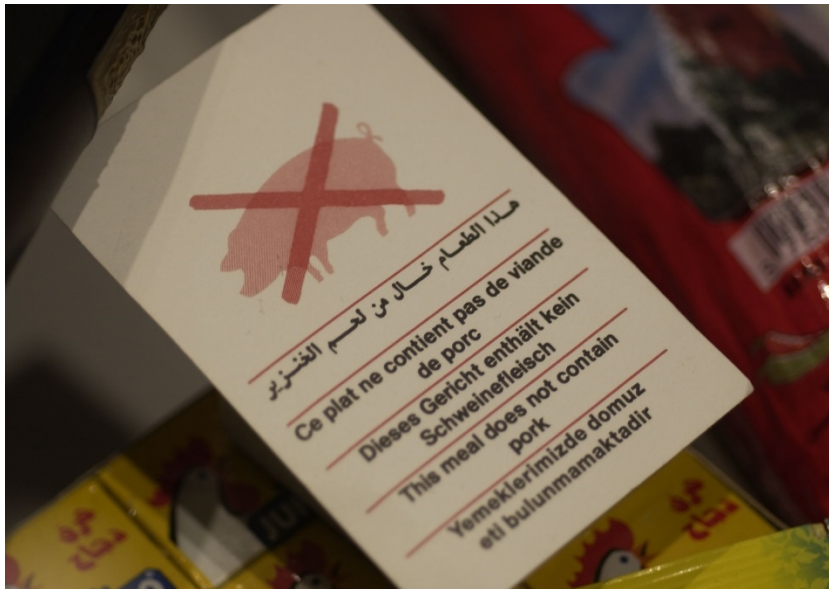
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Durch Lebensmittel-Alternativen können wir auf diese Einschränkungen reagieren und uns ausgewogen ernähren, und dabei das verfügbare Angebot, die Ernährungsvorschriften oder den persönlichen Geschmack gleichermassen berücksichtigen. Stellen wir uns einmal vor, dass Sie manche Obstsorten nicht mögen. Sie können zwischen einer Handvoll Aprikosen oder Kirschen oder einem Viertel Honigmelone wählen.



Alle liefern Ihnen ungefähr die gleiche Menge an Kohlenhydraten.

Man kann entweder frei wählen oder man muss manche Lebensmittel meiden. Zum Beispiel isst man vielleicht aus ethischen Gründen kein Fleisch oder aus religiösen Gründen kein Schweinefleisch. Manche Menschen können aufgrund einer Allergie keine Erdnüsse zu sich nehmen.



Falls es nicht zu viele von diesen Einschränkungen gibt, sollte es uns die Vielfalt an Lebensmitteln, auf die wir zugreifen können, ermöglichen, uns ausgewogen und nach unserem Geschmack zu ernähren.

Lebensmittel-Alternativen

Nährstoffalternative bedeutet, dass ein Lebensmittel ein anderes ersetzen kann, wenn sie...

- ☐ den gleichen Geschmack haben.
- ☐ die gleichen Nährwerte haben.
- ☐ die gleiche Farbe haben.

Bei einer Nährstoffalternative können beide Lebensmittel ebenso gut aus der gleichen wie aus einer anderen Gruppe stammen.

- ☐ Richtig
- ☐ Falsch

Bei besonderer Diät oder Allergie hilft die Nährstoffalternative, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren.

- ☐ Richtig
- ☐ Falsch

Wenn ich keine Erbsen mag, aber eine vergleichbare Ballaststoffmenge essen möchte, kann ich auch Haferflocken wählen.

- ☐ Falsch
- ☐ Richtig

Um die gleiche Menge Kalzium wie in 100 g Joghurt zu mir zu nehmen, müsste ich 1 kg Fleisch essen.

- ☐ Falsch
- ☐ Richtig

Bei einer Kalziumalternative sucht man nach einer Gleichwertigkeit zwischen 2 Lebensmitteln für...

- ☐ Proteine.
- ☐ Kalzium.
- ☐ Kohlenhydrate.

Wieviele Austern muss ich im Schnitt essen, um die gleiche Proteinzufuhr wie durch 100 g Rindfleisch zu erreichen?

- ☐ 10
- ☐ 50
- ☐ 1

Ich mag weder Milch noch Joghurt – was kann ich als gute Kalziumquelle essen?

- ☐ Käse
- ☐ Nudeln
- ☐ Obst

Um eine Energiealternative zwischen Brot und Kartoffeln zu erreichen, muss ich mehr Kartoffeln essen. Wie viel mehr?

- ☐ 10 Mal mehr
- ☐ 3 Mal mehr
- ☐ 5 Mal mehr

Wieviele Eier sind nötig für eine Proteinalternative mit 100 g Hackfleisch?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 5

Antworten

Nährstoffalternative bedeutet, dass ein Lebensmittel ein anderes ersetzen kann, wenn sie...

- ☐ **den gleichen Geschmack haben.**
Falsch! Kein schlechter Versuch, doch das ist nicht richtig.
- ☒ **die gleichen Nährwerte haben.**
Bravo! Man spricht von Nährstoffalternative, wenn zwei Lebensmittel die gleichen Nährwerte haben.
- ☐ **die gleiche Farbe haben.**
Falsch! Das ist nicht richtig.

Bei einer Nährstoffalternative können beide Lebensmittel ebenso gut aus der gleichen wie aus einer anderen Gruppe stammen.

- ☒ **Richtig**
Bravo! Wenn für den gesuchten Nährstoff eine Nährstoffalternative vorliegt, kann das Lebensmittel auch zu einer anderen Gruppe gehören.
- ☐ **Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Bei besonderer Diät oder Allergie hilft die Nährstoffalternative, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren.

- ☒ **Richtig**
Bravo! Das ist richtig! So vermeidest Du einen Nährstoffmangel.
- ☐ **Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Wenn ich keine Erbsen mag, aber eine vergleichbare Ballaststoffmenge essen möchte, kann ich auch Haferflocken wählen.

- ☐ **Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- ☒ **Richtig**
Bravo! Das ist richtig, denn beide enthalten die gleiche Menge an Ballaststoffen.

Um die gleiche Menge Kalzium wie in 100 g Joghurt zu mir zu nehmen, müsste ich 1 kg Fleisch essen.

- ☐ **Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- ☒ **Richtig**
Bravo! Fleisch enthält im Schnitt nur ein Zehntel des in Milch enthaltenen Kalziums.

Bei einer Kalziumalternative sucht man nach einer Gleichwertigkeit zwischen 2 Lebensmitteln für...

- ☐ **Proteine.**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- ☒ **Kalzium.**
Bravo! Das ist korrekt.
- ☐ **Kohlenhydrate.**
Falsch! Versuche es noch einmal!

Wieviele Austern muss ich im Schnitt essen, um die gleiche Proteinzufuhr wie durch 100 g Rindfleisch zu erreichen?

- ☒ **10**
Bravo! Austern enthalten viel Proteine, jedoch weniger als Rindfleisch.
- ☐ **50**
Falsch! Anders als vermutet, sind Austern ziemlich proteinhaltig.
- ☐ **1**
Falsch! Austern enthalten nicht so viel Protein.

Ich mag weder Milch noch Joghurt – was kann ich als gute Kalziumquelle essen?

- ☒ **Käse**
Bravo! Käse ist eine gute Kalziumquelle. Er enthält viel mehr Kalzium als Milch oder Joghurt – doch Vorsicht: Er enthält auch mehr Fett.
- ☐ **Nudeln**
Falsch! Nudeln sind vor allem reich an Kohlenhydraten.
- ☐ **Obst**
Falsch! Obst ist vor allem reich an Ballaststoffen und Vitaminen.

Um eine Energiealternative zwischen Brot und Kartoffeln zu erreichen, muss ich mehr Kartoffeln essen. Wie viel mehr?

- ☐ **10 Mal mehr**
Falsch! Das ist viel zu viel.
- ☒ **3 Mal mehr**
Bravo! Da Kartoffeln dreimal weniger Energie liefern als Brot, muss ich dreimal mehr essen.
- ☐ **5 Mal mehr**
Falsch! Das ist zu viel.

Wieviele Eier sind nötig für eine Proteinalternative mit 100 g Hackfleisch?

- ☐ **1**
Falsch! Es sind mehr.
- ☒ **2**
Bravo! Zwei Eier enthalten die gleiche Menge Proteine wie 100 g Hackfleisch.
- ☐ **5**
Falsch! Weniger.

Der entsprechende Proteinwert

[11-13 Jahre]

Gehalt pro 100 g	Proteine (g)
Rindfleisch	18
Hähnchen	21
Thunfisch	27
Eier	13

Berechne die entsprechenden Mengen folgender Lebensmittel.

200 g Rindfleisch haben den gleichen Proteingehalt wie:

_____ g Hähnchen

_____ g Thunfisch

_____ g Eier

Antworten

Der entsprechende Proteinwert

[11-13 Jahre]

Gehalt pro 100 g	Proteine (g)
Rindfleisch	18
Hähnchen	21
Thunfisch	27
Eier	13

Berechne die entsprechenden Mengen folgender Lebensmittel.

200 g Rindfleisch haben den gleichen Proteingehalt wie:

_____ **171** g Hähnchen

_____ **133** g Thunfisch

_____ **277** g Eier