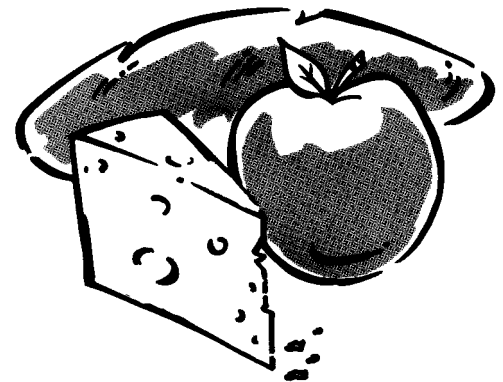


SCIENCE A C R O S S EUROPE

BP Amoco



What did you eat...?
Was hast Du gegessen...?
Qué es lo que comes...?
Qu'avez vous mangé...?
Che cosa hai mangiato...?
O que é que comemos...?

Was hast Du gegessen ...?

Die vorliegende Unterrichtseinheit kann als Ergänzung zum Thema Gesundheit und Ernährung benutzt werden.

Die Einheit konzentriert sich auf die Ernährungsgestaltung und betrachtet die Zusammenhänge von Nahrung und Gesundheit.

Die Schüler beginnen damit, daß sie einmal zusammenstellen, was sie zum Frühstück und während des Schultages gegessen haben. Die Ergebnisse werden in der Klasse verglichen und mit Schülern in anderen Ländern ausgetauscht. Die gesammelten Informationen sollten es den Schülern ermöglichen, Vergleiche anzustellen und somit über das nachzudenken, was sie selbst als Nahrung zu sich nehmen.

Das Thema eignet sich für den Unterricht in Chemie, Biologie oder Hauswirtschaft. Es könnte darüberhinaus an das Erlernen einer Fremdsprache gekoppelt werden.

Diese Unterrichtseinheit ist in sechs Teile gegliedert

Teil 1: Warum Nahrungsmittel?

Ein Überblick über die Gestaltung der Ernährung und die sozialen Aspekte.

Teil 2: Was sind Eure Eßgewohnheiten?

Die Schüler untersuchen ihre Eßgewohnheiten und die Nahrung, die sie zu sich nehmen.

Teil 3: Nahrung und Gesundheit

Diskussion der Ergebnisse aus Teil 2.

Teil 4: Was essen die Schüler in Europa?

Zusammentragen der Klassenergebnisse, Sammeln von Nahrungsmittel-Etiketten und Austausch der Resultate mit anderen Schulen.

Teil 5: Eßgewohnheiten – ein Vergleich

Diskussion der gesammelten Informationen.

Teil 6: Informationsteil

Informationen und Daten zum Thema Nahrung und Krankheit; Nährwerte der gängigen Nahrungsmittel zum Frühstück.

Die Ziele der Unterrichtseinheit sind

- Vertiefung und Erweiterung der Beschäftigung mit Nahrung und Ernährung;
- Schüler in die Lage zu versetzen, über ihre eigenen Eßgewohnheiten nachzudenken, indem sie diese mit der Ernährung von Schülern in anderen Ländern vergleichen;
- ein Bewußtsein für die Verknüpfung von Nahrung und guter Gesundheit zu schaffen;
- das Schülerbewußtsein für die Lebensart und Traditionen der Menschen in anderen europäischen Ländern anzuheben;
- das Zutrauen der Schüler zu erhöhen, eine Vielfalt von europäischen Sprachen zu gebrauchen.

Vorausgesetzte Kenntnisse und Fertigkeiten

Der Unterrichtsstoff ist für Schüler im Alter von 13 bis 17 Jahren geplant.

Es wird vorausgesetzt, daß die Schüler schon verstehen, wie Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien zu einer ausgewogenen Nahrung beitragen und welche Wichtigkeit sie für das Wachstum und eine gute Gesundheit haben. Die Schüler sollten in der Lage sein, die Nährstoffe in den gängigen Nahrungsmitteln zu bestimmen und diejenigen zu erkennen, die reich an Ballaststoffen sind.

Anweisungen für Lehrer

Erfordernisse

Bevor Sie die Einheit beginnen:

- kopieren Sie für die Klasse die Schülerseiten.
- fertigen Sie einige Kopien des Austauschformulars an. Eine Folie für den Overhead-Projektor könnte für Teil 4 nützlich sein.
- sammeln Sie Etiketten von Nahrungsmitteln und Getränken, insbesondere solche, die man auch woanders in Europa kaufen kann. – z. B. von Milch, Brot, Mehl, Margarine, Speiseöl, Marmelade, Coca Cola, Fanta usw., genauso wie von Nahrungsmitteln, die für Ihre Gegend typisch sind.

Wenn Sie Austauschformulare von anderen Schulen erhalten haben:

- kopieren Sie die erhaltenen Austauschformulare sowie das Austauschformular der eigenen Klasse für Ihre Untersuchung.
- kopieren Sie eine Länderkarte von Europa, falls Sie diese benötigen.

Bemerkungen zum Unterricht

Teil 1: Warum Nahrungsmittel?

Dieses Kapitel führt zum Thema mit einem Überblick über die Nährstoffe in Nahrungsmitteln.

Die Angaben zum Eiscreme-Konsum sind bemerkenswert und sollten die Schüler auf die Unterschiede in den Eßgewohnheiten zwischen den Regionen und Ländern hinweisen. Falls die Tabelle ein Verhaltensmuster widerspiegelt, so scheint es, daß Länder mit kühlem Klima mehr Eis verbrauchen.

Teil 2: Was sind Eure Eßgewohnheiten?

Teil 2 ist als Eigenarbeit der Schüler vorgesehen. Obwohl der Fragebogen den ganzen Tag umfaßt, liegt der Schwerpunkt der Einheit beim Frühstück.

Ermuntern Sie die Schüler, Etiketten von Lebensmitteln zu sammeln. Sie können gebraucht werden, um den Fragebogen auszufüllen und mit Schulen aus anderen Ländern ausgetauscht werden.

Fragebogen A

Dieser ist so gestaltet, daß die Schüler ihre Angaben, bezogen auf den heutigen oder gestrigen Tag, eintragen dürfen. Falls Schüler den heutigen Tag als Beispiel wählen, können sie mit dem Ausfüllen des Fragebogens im Unterricht beginnen und dies zu Hause fortsetzen.

Fragebogen B

Dieser ist für eine schnelle Nährwert-Analyse vorgesehen, und der Lehrer könnte die Liste dahingehend begrenzen, daß die Schüler nur Angaben zu den Nahrungsmitteln machen, die sie zum Frühstück gegessen haben. (Die Nährwertangaben in Teil 6 beziehen sich auf die wichtigsten Nahrungsmittel zum Frühstück.) Zusätzliche Informationen von Nahrungsmittel-Etiketten oder anderen Tabellen könnten hilfreich sein.

Teil 3: Nahrung und Gesundheit

Nachdem Teil 2 erledigt wurde, kann die Klasse in Gruppen aufgeteilt werden, um die Fragen zu diskutieren. Die Ergebnisse dieser Gruppenarbeit können dann durch einen Gruppensprecher der Klasse mitgeteilt werden.

Teil 4: Was essen die Schüler in Europa?

Dieser Teil berücksichtigt die mit anderen europäischen Schulen ausgetauschten Informationen. Die Klasse muß solche Angaben auf das Austauschformular eintragen, die sich aus der Diskussion der Fragen in Teil 3 ergeben haben. Die Informationen sollen ein allgemeingültiges Bild der Nahrung und Bedürfnisse aller Klassenmitglieder vermitteln. Sie als Lehrkraft könnten das Zusammentragen von Informationen aus der ganzen Klasse als zu zeitaufwendig ansehen und es vorziehen, stattdessen einen "typischen" Schüler auszuwählen und seine Antworten in das Austauschformular einzutragen.

Sollten in der Klasse ethnische oder religiöse Gruppen sein, die unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten haben, so könnten Sie dies beim Ausfüllen der Austauschformulare berücksichtigen.

Teil 5: Vergleich der Eßgewohnheiten

Die Diskussion versetzt Schüler in die Lage, ihre Eßgewohnheiten mit denen von Schülern anderer Länder zu vergleichen, um möglicherweise Veränderungen in ihrem alltäglichen Speiseplan vorzunehmen.

Teil 6: Informationsteil

Die Angaben können, falls nötig, in den Teilen 2, 3 und 5 benutzt werden.

- Ernährung und Krankheiten: Bemerkungen zu Fettleibigkeit, Zahnfaulnis, Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Krebserkrankungen einschließlich Brust- und Speiseröhrenkrebs.
- Nährwerte von Nahrungsmitteln bezogen auf 100 g: die Angaben beziehen sich auf die geläufigen Nahrungsmittel, die zum Frühstück gegessen werden.

Science Across the World

Wast hast Du gegessen...?

Datum

An

(name der Lehrkraft)

Schule

Adresse

Tel: (mit internationaler
Vorwahl)

Fax

E-mail

Homepage der Schule

Absender

(name der Lehrkraft)

Schule

Adresse

Tel: (mit internationaler
Vorwahl)

Fax

E-mail

Homepage der Schule

Ein typischer Schultag

Tageszeit	Tätigkeit	Mahlzeit/Imbiß eingenommen
04.00		
05.00		
06.00		
07.00		
08.00		
09.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
24.00		

Eßgewohnheiten

1 Frühstück

- a *Zum Frühstück essen die meisten Schüler:*

- b *Wir meinen, daß es **wichtig/unwichtig** ist, ein gutes Frühstück zu essen, bevor man in die Schule geht, weil:*

2 Eßgewohnheiten

- a *Die Arten von Imbiß oder Süßigkeiten, die wir im Laufe des Tages essen, sind:*

- b *Die festen Mahlzeiten während eines Schultages sind:*

- c *Die Menschen, die unsere Nahrung auswählen und zubereiten, sind:*

- d *Traditionelle Überzeugungen über Ernährung in unserem Lande sind:*

- e *Die Art und Weise, wie Eßgewohnheiten sich ändern, sind folgende:*

3 Nahrung und Gesundheit

a Wir meinen, die meisten Mitglieder unserer Klasse essen:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Eine ausgewogene Nahrung | <input type="checkbox"/> genug ballaststoffe | <input type="checkbox"/> genug frisches Obst Gemüse |
| <input type="checkbox"/> zu viel Salz | <input type="checkbox"/> zu viel Zucker | <input type="checkbox"/> zu viel Fett |

b Vorschläge, um unsere Ernährung zu verbessern, sind:

c Die meisten Sorgen bezüglich Nahrung und Gesundheit machen wir uns über:

Was hast Du gegessen ...?

Teil 1 Warum Nahrung?

Jeder Mensch muß essen und trinken. Aber für eine Vielzahl von Menschen ist Essen nicht nur eine Sache des Überlebens. Gemeinsam zu essen führt die Menschen zusammen. Das Essen kann Mittelpunkt eines geselligen Ereignisses sein, wie eine Familienzusammenkunft. Ob so oder so, das Essen ist ein wichtiger Bestandteil Eurer Lebensgewohnheiten.

Die Nahrung enthält fünf Nährstoffgruppen: Proteine, Fette, Kohlenhydrate (Stärke und Zucker), Vitamine und Mineralien. Jeder der Stoffe ist lebenswichtig. Der Körper benötigt diese Nährstoffe, um sich selbst für das Wachstum und zum Wiederherstellen der Gesundheit mit Energie zu versorgen, und um die körperlichen Vorgänge wie Verdauung und Temperaturkontrolle regulieren zu helfen.

Wasser und Ballaststoffe sind ebenso wichtig. Wasser ist unentbehrlich für die Gesundheit. Ballaststoffe sind ein Gemisch von Substanzen: Sie helfen dabei, daß sich die Nahrung schneller durch die Gedärme bewegt, andere unterstützen ein Absenken des Cholesterinspiegels im Blut.

Du benötigst die Nährstoffe in der richtigen Menge, um zu wachsen und gesund zu bleiben. Der beste Weg, Deine Ernährung ausgewogen zu gestalten ist es, wenn Du eine große Abwechslung in die Auswahl Deiner Nahrungsmittel bringst. Was Du isst und wann Du es isst, ist Teil Deiner täglichen Lebensgewohnheiten.

Diskussionspunkte

Schau Dir die Information in Abbildung 1 an.

- 1 Essen die Leute Eiscreme als ein Nahrungsmittel, oder um sich zu erfrischen?
- 2 Kannst Du Dir Gründe für die Unterschiede zwischen den Ländern vorstellen?



Der durchschnittliche Verzehr von Eiscreme pro Person und pro Jahr (1989)

Land	Liter
Schweden	14,9
Dänmark	9,1
Großbritannien	8,4
Schweiz	8,0
Irland	7,5
Niederlande	6,9
Deutschland	6,5
Belgien	6,3
Italien	5,2
Frankreich	4,9
Österreich	4,8
Spanien	4,1
Griechenland	3,8
Portugal	2,9
USA	22,0

Abbildung 1: Wieviel Eiscreme essen wir?

Diese Unterrichtseinheit ermöglicht es Dir zu erforschen, wie *stc* Schüler in verschiedenen europäischen Ländern durch einen arbeitsreichen Schultag hindurch mit Essen versorgen. Es beginnt damit, daß Ihr gebeten werdet, zunächst einmal Eure eigenen Eßgewohnheiten genau zu betrachten. Um die Aufgabe einfacher zu gestalten, sollt Ihr Euch auf genau einen Tag konzentrieren.

Teil 2 Was sind Deine Eßgewohnheiten?

Kopiere den Fragebogen A und fülle die Spalten aus

Tätigkeiten

Trage in die Tabelle ein, wann Du aufstehst, wann Du zur Schule gehst, wann Du Unterricht hast, wann Du etwas isst, wann die Schule zu Ende ist, und was Du für den Rest des Tages planst.

Eingenommene Mahlzeiten

Schreibe auf, was für Süßigkeiten, Zwischenmahlzeiten und Hauptmahlzeiten Du während des Tages zu Dir nimmst.

Wo isst Du?

Zu Hause, im Speiseraum der Schule, im Restaurant, usw.

Wer wählt Dein Essen aus?

Du selbst, die Schule, Deine Mutter, usw.

Fragenbogen A

Tageszeit	Tätigkeiten	Eingenommene Mahlzeiten	Wo has Du gegessen?	Wer wählt Dein Essen aus?
05.00				
06.00				
07.00				
08.00				
09.00				
10				

Was ist der Nährwert Deines Essens?

Kopiere den Fragebogen B

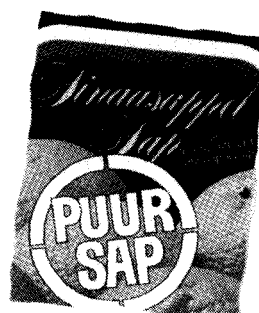
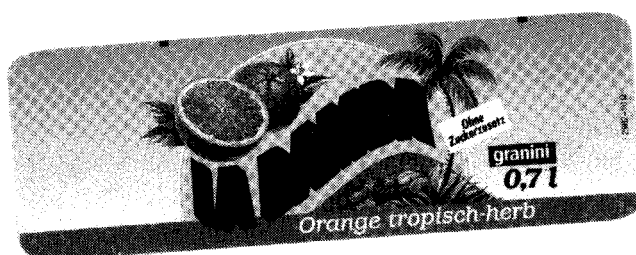
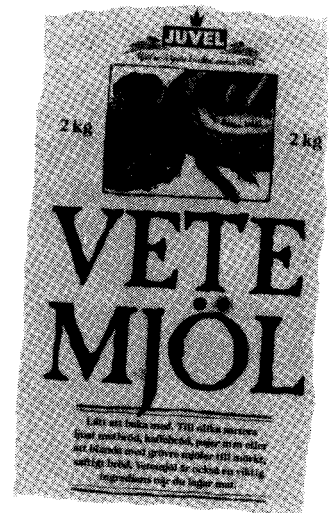
In der linken Spalte führe auf, was Du zum Frühstück gegessen und getrunken hast, und wenn möglich, was Du in der Schule und während des restlichen Tages gegessen hast.

Die anderen Spalten in der Tabellen zeigen Nährstoffe, Wasser und Ballaststoffe. Kreuze die wichtigsten Grundstoffe Deines Essens an. Kreuze pro Essen nicht mehr als drei an. Zum Beispiel ist Brot reich an Stärke, Äpfel bestehen zum größten Teil aus Wasser und Ballaststoffen, und Käse ist reich an Proteinen und Fett.

Die Tabelle auf Seite 8 enthält die Nährwerte einiger bekannter Frühstücksnahrungsmittel. Dir können auch die Nährstoffangaben auf den Etiketten der Nahrungsmittel nützlich sein.

Fragenbogen B

Was du gegessen hast	Energie	Proteine	Fette	Kohlenhydrate		Vitamine	Mineralien	Wassergehalt	Ballaststoffe
				Stärke	Zucker				



Teil 4 Was essen die Schüler in Europa?

Die meisten Menschen in Westeuropa haben genug zu essen und zu trinken. Einige Leute essen sogar zu viel. Andere haben eine unausgewogene Ernährung, was oft zu viel Fett und Zucker bedeutet, oder zu wenig frisches Obst, Gemüse und Ballaststoffe.

Findet einmal heraus, wie Eure Eßgewohnheiten und Sorgen im Vergleich mit denen anderer Schüler in Europa aussehen. Euer Lehrer besitzt eine Liste mit Schulklassen, die gerade dieselbe Unterrichtseinheit behandeln und gerne mit Euch Ergebnisse austauschen würden.

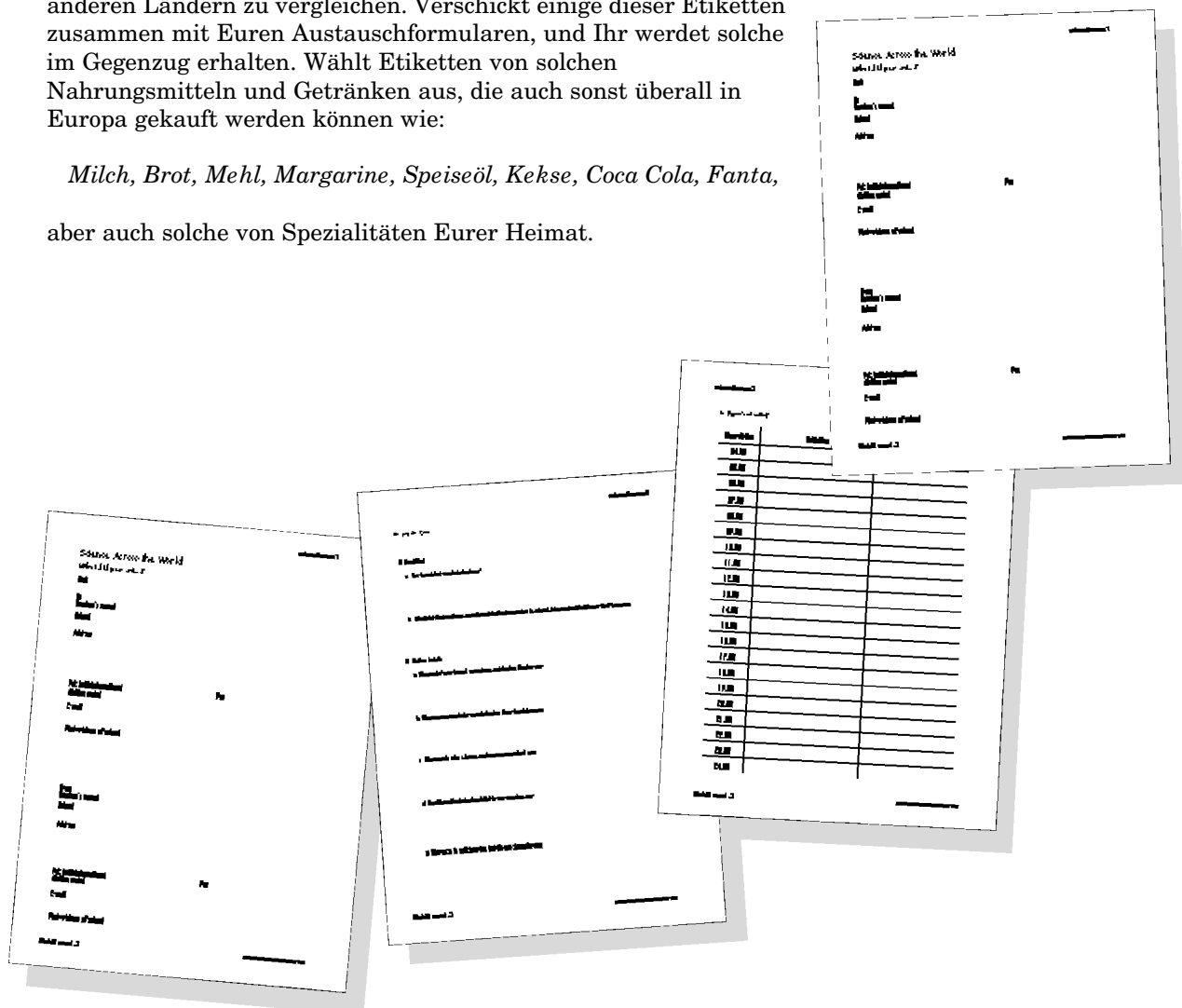
Benutzt bitte das Austauschformular, um das Austauschverfahren bezüglich der Informationen einfach zu gestalten. Die Gestaltung des täglichen Lebens wird in anderen Ländern verschieden sein, und deshalb soll Eure Klasse den Verlauf eines typischen Schultages auf Seite 2 beschreiben und auf Seite 3 und 4 Informationen über Eßgewohnheiten eintragen.

Ihr werdet Euch entscheiden müssen, welche Informationen Ihr weitergeben wollt, so daß sie typisch für die Schüler Eurer Klasse sind. Ihr könnt Euch als Klasse einigen, welche Auskunfte Ihr zur Verfügung stellt, oder Ihr wählt einen typischen Schüler aus, der seine Antworten einträgt.

Es ist interessant, Nahrungsmittelketten aus Eurem Land mit solchen aus anderen Ländern zu vergleichen. Verschickt einige dieser Etiketten zusammen mit Euren Austauschformularen, und Ihr werdet solche im Gegenzug erhalten. Wählt Etiketten von solchen Nahrungsmitteln und Getränken aus, die auch sonst überall in Europa gekauft werden können wie:

Milch, Brot, Mehl, Margarine, Speiseöl, Kekse, Coca Cola, Fanta,

aber auch solche von Spezialitäten Eurer Heimat.



Teil 5 Ein Vergleich der Eßgewohnheiten

Gestaltung einer Gruppendiskussion

Vergleicht die Mitteilungen von anderen europäischen Schulen mit denen von Eurer Klasse.

- 1 Vergleicht
 - a die Gewohnheiten des täglichen Lebens: Wann stehen die anderen Schüler auf, gehen zur Schule, usw.,
 - b wer das Essen auswählt und es zubereitet,
 - c was zum Frühstück gegessen wird,
 - d ob Zwischenmahlzeiten oder Süßigkeiten gegessen werden,
 - e die Verteilung der Mahlzeiten während eines Schultages.
- 2 Glauben die europäischen Schüler, daß die Einnahme eines guten Frühstücks wichtig ist?
- 3 Was, meint Ihr, ist verantwortlich für die Ähnlichkeiten und Unterschiede in der Nahrung, die von den Schülern in den verschiedenen Ländern gegessen wird?
- 4 Habt Ihr irgendetwas über traditionelle Anschauungen bezüglich der Nahrung gelernt? Können diese wissenschaftlich erklärt werden?
- 5 Wechseln die Eßgewohnheiten in verschiedenen Ländern Europas? Falls ja, wie?
- 6 Denkt Ihr, daß sich die meisten Schüler ausgewogen ernähren?
- 7 Beschäftigen sich die Leute mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Krankheit? Falls ja, unterscheidet sich ihr Interesse von Land zu Land?
- 8 Vergleicht die Nahrungsmittelketten aus anderen Ländern. In welcher Weise werden die Nährwerte angezeigt? Enthalten dieselben Nahrungsmittel dieselben Bestandteile?
- 9 Welche Vorschläge hättet Ihr, die Ernährung in Eurer Klasse zu verbessern?

Teil 6 Informationsabschnitt

Ernährung und Krankheit

Bestimmte Krankheiten wie Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Brustkrebs und Darmkrebs sind in einigen Ländern häufiger verbreitet als in anderen. Man nimmt an, daß einige dieser Krankheiten als Folgen der Ernährung auftreten. Nachfolgend einige Informationen darüber.

Fettleibigkeit

Menschen, die 20% mehr als ihr Idealgewicht wiegen, haben Übergewicht. Sie haben eine kürzere Lebenserwartung und neigen häufiger dazu, Krankheiten wie Herzerkrankungen, Diabetes, Gallensteine, Bluthochdruck, Gelenkentzündungen und Krampfadern zu bekommen.

Einige Menschen nehmen sehr leicht an Gewicht zu. Die Gründe sind nicht genau bekannt. Sie essen nicht unbedingt mehr als andere Menschen, aber sie essen mehr als sie sollten, und ihr Körper legt den Überschß als Fett an.

Zahnfäule

Zahnfäule (Karies) ist Folge eines zu starken Zuckerkonsums. Euer Mund enthält Bakterien, die den Zucker zersetzen und in Säuren verwandeln. Säuren greifen den Zahnschmelz an und machen ihn porös. Die Zahnfäule beginnt, sobald der Schmelz abgetragen wird.

Herzerkrankungen

Die Todesraten durch Erkrankungen der Herzkranzgefäße sind häufig in solchen Ländern höher, in denen die Menschen eine Nahrung essen, die reich ist an "gesättigten" Fettsäuren wie Butter, rotem Fleisch, Milch und Käse (Abbildung 2). Eine fettreiche Ernährung kann den Cholesterinspiegel (eine fettähnliche Substanz) des Blutes anheben. Euer Körper benötigt Cholesterin, aber wenn es sich im Innern der Blutgefäße ansammelt, erhöht sich Euer Risiko für Herzinfarkte.

Bluthochdruck

Bluthochdruck ist ein Zustand, der zu schlechter Gesundheit führen kann. Die Ärzte raten ihren Patienten, ihre Nahrung ohne zusätzliches Salz zu essen und Nahrung und Fertiggerichte zu meiden, die einen zu hohen Salzanteil haben.

Abbildung 2: Tote durch Herz- und Kreislauferkrankungen bezogen auf 100000 Personen (1988)

Krebs

Menschen in verschiedenen Ländern neigen dazu, verschiedene Krebserkrankungen zu erleiden.

Wissenschaftler meinen, daß hierfür die Ernährung ein wichtiger Faktor darstellt. Es ist deshalb schwierig, sichere Aussagen zu machen, da die Länder ihre Statistiken in unterschiedlicher Weise anlegen, so daß die hier bereitgestellten Abbildungen nicht dieselben Bedeutungen darstellen können. Neure Studien ab Mitte 1990 werden verlässlichere Statistiken liefern.


Brustkrebs nimmt in vielen Ländern zu. Der Grund dafür ist nicht bekannt, aber in Abbildung 3 werden die Krebsraten damit verglichen, wieviel Fett die Menschen in den verschiedenen Ländern mit ihrer Nahrung zu sich nehmen.

Einige Wissenschaftler vermuten, daß viele Menschen Magenkrebs vermeiden könnten, wenn sie jeden Tag einige Früchte essen würden. Darmkrebs kann auch eine Folge fettreicher Ernährung sein. Indem sie genug Ballaststoffe essen, könnten die Menschen vor Darmkrebs besser geschützt sein.

Alkoholische Getränke können genauso Krebserkrankungen des Mundes und der Speiseröhre hervorrufen wie Leberzirrhose und Bluthochdruck.

Abbildung 4 zeigt die Todesrate für Speiseröhrenkrebs in verschiedenen Teilen Europas.

Land	Zahl der Toten bezogen auf 100 000 Personen
H	621
CZ	596
PL	580
YU	553
M	490
1RL	456
SF	433
D	421
A	413
L	411
UK	389
P	387
GR	376
S	372
DK	365
N	351
B	342*
I	324
IS	324
E	323*
NL	302
CH	296
F	224



* 1984

Abbildung 3 Tote durch Brustkrebs bezogen auf 100000 Personen in Abhängigkeit der täglichen Fettmenge in der Nahrung (1980)

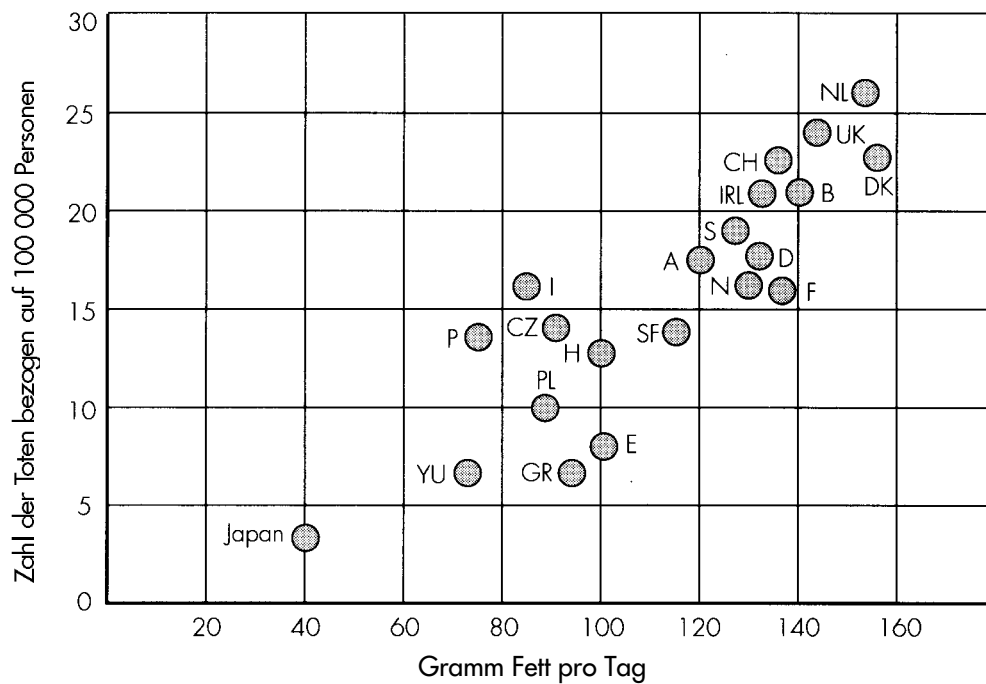


Abbildung 4 Todesrate durch Speiseröhrenkrebs in Europa (1970)

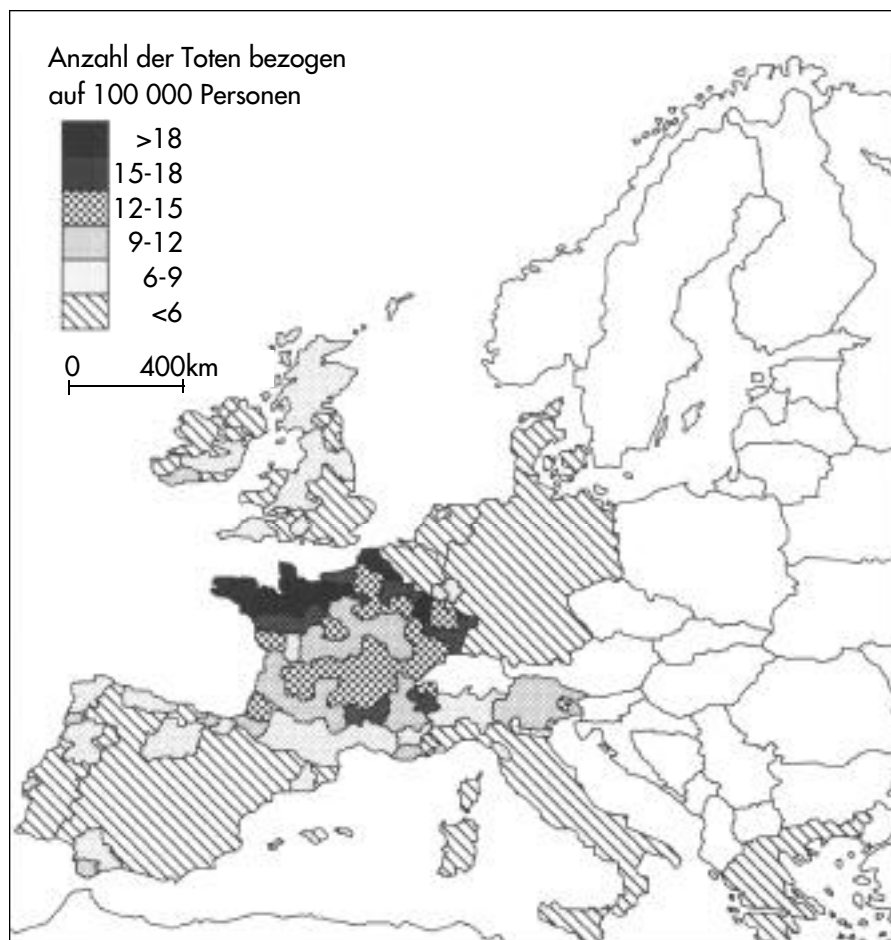


Tabelle 1: Nährwerte einiger nahrungsmittel bezogen auf 100 g

	Eiweiß/ g	Fett/ g	Kohlehydrate/ g	Energie/ kj
Orangensaft (frisch)	0,6	0,0	9,4	161
Äpfel	0,3	0,0	12,0	197
Bananen	1,1	0,0	19,2	326
Orangen	0,8	0,0	8,5	150
Tomaten (frisch)	0,8	0,0	2,4	52
Cornflakes	7,4	0,4	85,4	1507
Müsli	10,5	8,1	67,1	1552
Vollkornbrot	9,2	2,5	41,6	914
Weißbrot	8,0	1,7	54,3	1068
Schwarzbrot	6,4	1,0	52,7	950
Knäckebrot	10,1	1,4	79,0	1461
einfacher Kuchen	6,0	24,0	49,7	1785
Milch (vollfett)	3,3	3,8	4,8	274
entrahmte Milch	3,5	0,1	4,8	142
Magerquark	17,2	0,6	1,8	142
Rahmkäse	14,6	30,5	1,9	1415
Yoghurt (natur)	5,0	1,0	6,4	224
Hühnereier	12,3	10,9	0,0	612
Butter	0,5	81,0	0,0	3006
Margarine	0,2	81,5	0,0	3019
magerer Aufstrich	5,8	40,5	0,5	1605
Pflanzenöl	0,0	99,9	0,0	3697
Schinken (gekocht)	24,7	18,9	0,0	1119
Salami	19,3	45,2	1,9	2031
Rindfleisch	18,1	17,1	0,0	940
Hühnerfleisch	20,6	5,6	0,0	578
Schweinefleisch	16,4	25,0	0,0	1218
Hering	17,3	18,8	0,0	1017
Marmelade	0,5	0,0	69,2	1116
Honig	0,4	0,0	76,4	1229
Zucker (weiß)	0,0	0,0	99,5	1680
Kaffee (ohne Milch)	0,3	0,1	0,8	21
Tee (ohne Milch)	0,1	0,0	0,4	8
Coca Cola	0,0	0,0	10,5	168
Schokolade	19,2	24,5	43,6	1252
Speiseeis	3,6	9,8	24,4	814
Milchmix (dick)	2,9	3,2	13,2	379
Marsriegel	5,3	18,9	66,5	1853
Pommes frites	3,3	15,5	34,0	1174
Kartoffelchips	5,0	37,6	49,3	2275
Pizza (mit Käse und Tomaten)	9,0	11,8	24,8	984
Hamburger	20,4	17,3	7,0	1099