

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Kartoffelchips – Ein beliebter Snack



Quelle: [Unknown artist, CC BY-SA 3.0](#)

Kartoffelchips sind ein beliebter Snack, den viele von uns gerne essen. Aber wie gesund sind sie eigentlich? Um das herauszufinden, schauen wir uns die Nährwerte genauer an.

Kartoffelchips bestehen hauptsächlich aus Stärke, die aus den Kartoffeln stammt. Stärke ist ein Kohlenhydrat, das unserem Körper Energie liefert. Allerdings sind Kartoffelchips oft auch stark verarbeitet und enthalten viele zusätzliche Inhaltsstoffe wie Salz und verschiedene Gewürze. Salz ist zwar wichtig für unseren Körper, aber zu viel davon kann ungesund sein, da es den Blutdruck erhöhen kann.

Ein weiterer wichtiger Nährstoff in Kartoffelchips sind die Ballaststoffe. Diese sind gut für die Verdauung, weil sie helfen, den Darm in Bewegung zu halten. Allerdings enthalten Kartoffelchips meist nur geringe Mengen an Ballaststoffen, besonders im Vergleich zu frischem Obst oder Gemüse.

Ein großer Nachteil von Kartoffelchips ist, dass sie oft frittiert werden. Das bedeutet, dass sie viel Fett aufnehmen. Zu viel Fett in der Ernährung kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, wie zum Beispiel Übergewicht oder Herzkrankheiten. Daher ist es wichtig, nicht zu viele Chips zu essen.

Kartoffelchips enthalten auch Vitamine und Mineralstoffe, allerdings in sehr geringen Mengen. Kartoffeln haben von Natur aus Vitamin C und Kalium, aber durch das Frittieren und die Verarbeitung gehen viele dieser Nährstoffe verloren.

Insgesamt kann man sagen, dass Kartoffelchips ein leckerer Snack sind, aber nicht besonders gesund. Sie liefern schnelle Energie und schmecken gut, sollten aber nur in Maßen genossen werden. Wenn du Chips isst, achte darauf, dass du auch genug Obst, Gemüse und andere gesunde Nahrungsmittel zu dir nimmst, um eine ausgewogene Ernährung zu haben.

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Nährwerttabelle

Nährstoff	Menge pro 100g Chips	Täglicher Bedarf eines Erwachsenen
Energie	536 kcal	2000-2500 kcal
Fett	34.6 g	70-80 g
Gesättigte Fettsäuren	13.9 g	20 g
Kohlenhydrate	49.1 g	260-300 g
Zucker	0.5 g	50 g
Eiweiß	5.3 g	50 g
Salz	1.4 g	6 g
Ballaststoffe	3.8 g	30 g

Vergleiche die Nährwerte mit dem täglichen Nährwertbedarf eines Erwachsenen. Was fällt auf?

Schreibe hier deine Überlegungen auf.

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Kreuze die richtige Aussage an.

Warum sind Kartoffelchips trotz ihres Stärkegehalts nicht besonders gesund?

- Weil Stärke unserem Körper keine Energie liefert
- Weil sie keine Vitamine und Mineralstoffe enthalten
- Weil sie oft stark verarbeitet sind und viele zusätzliche Inhaltsstoffe enthalten

Welche Auswirkung hat ein hoher Salzgehalt in Kartoffelchips auf die Gesundheit?

- Er kann Muskelmasse aufbauen
- Er kann den Blutdruck erhöhen
- Er kann die Verdauung verbessern

Warum ist es wichtig, Kartoffelchips nur in Maßen zu genießen?

- Weil sie viel Fett enthalten und zu Gesundheitsproblemen führen können
- Weil sie viele Ballaststoffe enthalten, die man nur begrenzt zu sich nehmen sollte
- Weil sie wasserlösliche Vitamine enthalten, die man nicht überdosieren sollte

Welcher Nährstoff geht hauptsächlich durch das Frittieren der Kartoffelchips verloren?

- Kohlenhydrate
- Proteine
- Vitamin C

Wie unterscheidet sich der Ballaststoffgehalt von Kartoffelchips im Vergleich zu frischem Obst oder Gemüse?

- Kartoffelchips enthalten weniger Ballaststoffe
- Kartoffelchips enthalten mehr Ballaststoffe
- Kartoffelchips enthalten die gleiche Menge an Ballaststoffen

Welche gesündere Ernährungsalternativen sollten Sie zu sich nehmen, wenn Sie Kartoffelchips essen?

- Eiscreme und Schokolade
- Obst und Gemüse
- Mehr Kartoffelchips

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Finde das passende Wort für jede Lücke.

Chips sind ein **beliebtes** Snack-Lebensmittel, das weltweit konsumiert wird. Ihre Herstellung und ihr Konsum haben jedoch **Auswirkungen** auf die Nachhaltigkeit.

Der Hauptbestandteil von Chips sind **Kartoffeln**, die in der Landwirtschaft angebaut werden. Der Kartoffelanbau benötigt viel Wasser und Dünger, was die Umweltbelastung erhöht. Zudem werden bei der Ernte und Verarbeitung Energie und Ressourcen verbraucht. Die Produktion von Chips erfolgt oft in großen Fabriken, die ebenfalls viel Energie benötigen und CO₂-Emissionen verursachen.

Ein weiterer Aspekt ist die **Verpackung**. Chips werden meistens in Plastik- oder Aluminiumverpackungen verkauft, die schwer zu recyceln sind und zur Umweltverschmutzung beitragen. Diese Verpackungen sind notwendig, um die Chips frisch und knusprig zu halten, aber sie erhöhen den ökologischen Fußabdruck des Produkts.

Auch der Transport der Chips von den Fabriken zu den Geschäften spielt eine Rolle. Die meisten Chips werden in großen Mengen und über weite Strecken transportiert, was zusätzliche Emissionen verursacht.

Auf der positiven Seite gibt es Bemühungen, die Nachhaltigkeit von Chips zu verbessern. Einige Hersteller verwenden nachhaltigere Anbaumethoden und setzen auf umweltfreundlichere Verpackungen. Zudem gibt es Chips aus alternativen **Zutaten** wie Gemüse, die weniger Ressourcen im Anbau benötigen.

Insgesamt sind Chips als Lebensmittel mit einem gewissen ökologischen Fußabdruck verbunden. Es gibt jedoch Möglichkeiten, ihre Nachhaltigkeit zu verbessern, indem man auf umweltfreundlichere Produktionsmethoden und Verpackungen setzt.

Verpackung, Auswirkungen, beliebtes, Kartoffeln, Zutaten

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Beschreibe die Umweltbelastungen, die durch die Verpackung von Chips entstehen.

Die Verpackung von Chips besteht meistens aus Plastik oder Aluminium, die schwer zu recyceln sind und zur Umweltverschmutzung beitragen. Diese Materialien sind notwendig, um die Chips frisch und knusprig zu halten, erhöhen jedoch den ökologischen Fußabdruck des Produkts. Plastikverpackungen können jahrelang in der Umwelt verbleiben und sind eine Bedrohung für Tiere, während Aluminiumverpackungen viel Energie in der Herstellung und im Recycling benötigen.

Erkläre, wie die Nachhaltigkeit von Chips verbessert werden kann.

Die Nachhaltigkeit von Chips kann durch verschiedene Maßnahmen verbessert werden. Dazu gehören die Verwendung nachhaltigerer Anbaumethoden für Kartoffeln, die weniger Wasser und Dünger benötigen, sowie die Nutzung erneuerbarer Energiequellen in der Produktion. Auch umweltfreundlichere Verpackungen wie biologisch abbaubare Materialien oder recycelbare Alternativen können den ökologischen Fußabdruck verringern. Darüber hinaus können Chips aus alternativen Zutaten wie Gemüse hergestellt werden, die im Anbau weniger Ressourcen benötigen.