



### FLYER, VIDEOS, SPIELE UND PODCAST

## WISSEN RUND UM ERNÄHRUNG

Das Wissen über die Herstellung, über Inhaltsstoffe und Nachhaltigkeitsaspekte von Lebensmitteln kann maßgeblich dazu beitragen, einen besseren Zugang zu Ernährung und den Umgang mit Lebensmitteln zu erhalten. Deshalb hat der Lebensmittelverband Deutschland verschiedene Materialien und Formate entwickelt, um Jugendlichen und Erwachsenen den Zugang zum Thema Ernährung und Lebensmittelherstellung zu erleichtern, um Wissenslücken zu schließen und um Missverständnissen, zum Beispiel in Kennzeichnungsfragen, vorzubeugen. Das Ziel muss sein, dass Verbraucher:innen bewusst einkaufen, sich ausgewogen ernähren und Lebensmittelverluste vermeiden.

#### Schulmaterialien

Im Bereich der klassischen Schulmaterialien bietet der Lebensmittelverband zu seinen Schwerpunktthemen verschiedene Flyer an, die wahlweise bestellt oder als PDF heruntergeladen werden können. So gibt es Broschüren zu den Themen Lebensmittelkennzeichnung verstehen, Nährwertinformation verstehen, Mindesthaltbarkeitsdatum, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Lebensmittelallergien und –unverträglichkeiten und Lebensmittelsicherheit.



#### Videoreihe „Einfach erklärt“

Wer im Unterricht lieber auf Bewegtbild setzt, sollte sich die Videoreihe „Einfach erklärt“ anschauen. Moderiert und mit animierten Grafiken erklären die Videos einfach und anschaulich unterschiedliche Themen, angefangen bei den klassischen Inhaltsstoffen Fett, Zucker, Proteine und Salz über die Frage, was vegane und vegetarische Alternativprodukte sind bis zu aktuellen Kontroversen wie Pflanzenschutzmittelrückstände und grüne Gentechnik. Ein besonderer Schwerpunkt wird mit den Themen Tierwohl, Lebensmittelverluste vermeiden und Food-Upcycling auf das Thema Nachhaltigkeit gelegt.



Die Kennzeichnung auf der Lebensmittelverpackung informiert darüber, was und wieviel enthalten ist: Die Bezeichnung des Lebensmittels, das Zutatenverzeichnis, das Mindesthaltbarkeitsdatum und die Füllmengenangabe sind ebenso wichtige Informationsquellen wie die Nährwerttabelle, die sich seit Dezember 2016 auf allen Lebensmitteln findet und verpflichtend vorgeschrieben ist. Die Nährwertkennzeichnung informiert über den Brennwert (Kalorien) und die Gehalte an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz.

Lebensmittel mit genetisch veränderten Zutaten findet man NICHT in deutschen Supermärkten – zu groß ist die Skepsis. Zu Recht? Food-Upcycling bedeutet Lebensmittelreste für neue Lebensmittel zu verwerten anstatt sie wegzuworfen oder anderweitig zu nutzen.

#### Was bedeutet GRÜNE GENTECHNIK?



#### FOOD-UPCYCLING



Verwerten statt wegwerfen



### Spiele- und Quizangebote

Wie viele Kartoffeln und Kartoffelprodukte essen die Deutschen im Jahr? Ist die Erdnuss eine Nuss? Und auf welche Art verzehren die Bundesbürger ihren Fisch am liebsten? Mit Hilfe von verschiedenen Quiz-Formaten vermittelt der Spitzenverband der Lebensmittelwirtschaft Wissenswertes rund um Lebensmittel und Ernährung auf spielerische Art und fragt aktuelle Trends unter den Verbraucher:innen ab. Ziel ist es unter anderem, die Wertschätzung für Lebensmittel zu erhöhen, damit beispielsweise weniger Essen im Müll landet. Ein Fokus liegt auch hier auf der Kennzeichnung von Lebensmitteln. Deshalb hat der Verband ein Spiel komplett auf das Thema „Nährwertabelle“ ausgerichtet. Die Nährwertabelle auf verpackten Lebensmittel ist mit Einführung der Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) seit 2014 ein verpflichtendes Kennzeichnungselement auf verpackten Lebensmitteln. Sie zeigt an, wie viel Energie (Kalorien) ein Lebensmittel pro 100 Gramm oder Milliliter liefert und wie viel Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz enthalten sind. Auf diese Weise können Verbraucher:innen Produkte miteinander vergleichen und frei wählen, welches besser zu ihren Bedürfnissen passt. Um das Verständnis für die Nährwertabelle zu erhöhen, hat der Lebensmittelverband ein Quintett entwickelt, in dem pflanzliche Lebensmittel und Getränke im Fokus stehen, die besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen oder Proteinen sind – daraus leitet sich der Fantasie- und Spielname „Superplants“ ab. Um den Spielspaß zu erhöhen, kommen die Lebensmittel zudem in Gestalt von Superheldinnen und Superhelden daher. Und so funktioniert das Spiel: Die Karten

werden gemischt und jede:r Spieler:in sowie der Computer als Gegenspieler erhält zehn Karten. Die/der beginnende Spieler:in wählt einen Wert, z. B. Salz oder gesättigte Fettsäuren. Der höhere bzw. niedrigere Wert gewinnt die Runde und die/der Sieger:in erhält die Karte. Bei Unentschieden werden die Karten in die nächste Runde übertragen. Wer zuerst einen Satz vervollständigt oder am Ende mehr Runden gewonnen hat, ist Sieger:in! Wer also wissen möchte, ob Grünkohl oder Brokkoli mehr Energie liefert, wie der Proteingehalt von Leinsamen im Vergleich zu Quinoa ist und ob Ingwer oder Acerola-Kirsche mehr Zucker enthält, der sollte sich die „Superplants“ anschauen:



### ErnährungPlus – der Foodcast

Im FoodCast „ErnährungPlus“ geht es um alles, was mit Essen, Lebensmitteln und Gesundheit zu tun hat. Von allgemeinen Tipps rund um unser Wohlbefinden bis zu den neusten Trends, wo es mit der Ernährung hingehet. Manon Struck-Pacyna vom Lebensmittelverband Deutschland und Radiomoderator Marc Erny klären zusammen mit verschiedenen Expertinnen und Experten, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht, was wir in der Zukunft essen werden und wie die drängendsten Herausforderungen und Lösungen aussehen – von der gerechten Ressourcen-Verteilung bis zum neusten Superfood. Die Folgen erscheinen immer am letzten Mittwoch des Monats.



*In dem FoodCast geht es um alles, was mit Essen, Lebensmitteln und Gesundheit zu tun hat. Von allgemeinen Tipps rund um unser Wohlbefinden bis zu den neusten Trends, wo es mit der Ernährung hingehet. Die Folgen erscheinen immer am letzten Mittwoch des Monats.*



### Kontakt und weitere Informationen:

Der Lebensmittelverband Deutschland ist der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft. Ihm gehören Verbände und Unternehmen der gesamten Lebensmittelkette „von Acker bis Teller“ an, aus Landwirtschaft, Handwerk, Industrie, Handel und Gastronomie. Ausgehend von unseren Kernkompetenzen Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde bzw. Lebensmittelwissenschaft bündeln und vertreten wir die Interessen der Akteure der Lebensmittelwirtschaft entlang der gesamten Lebensmittelkette bei allen übergreifenden Fragestellungen.



**LEBENSMITTELVERBAND**  
Deutschland