



BROT

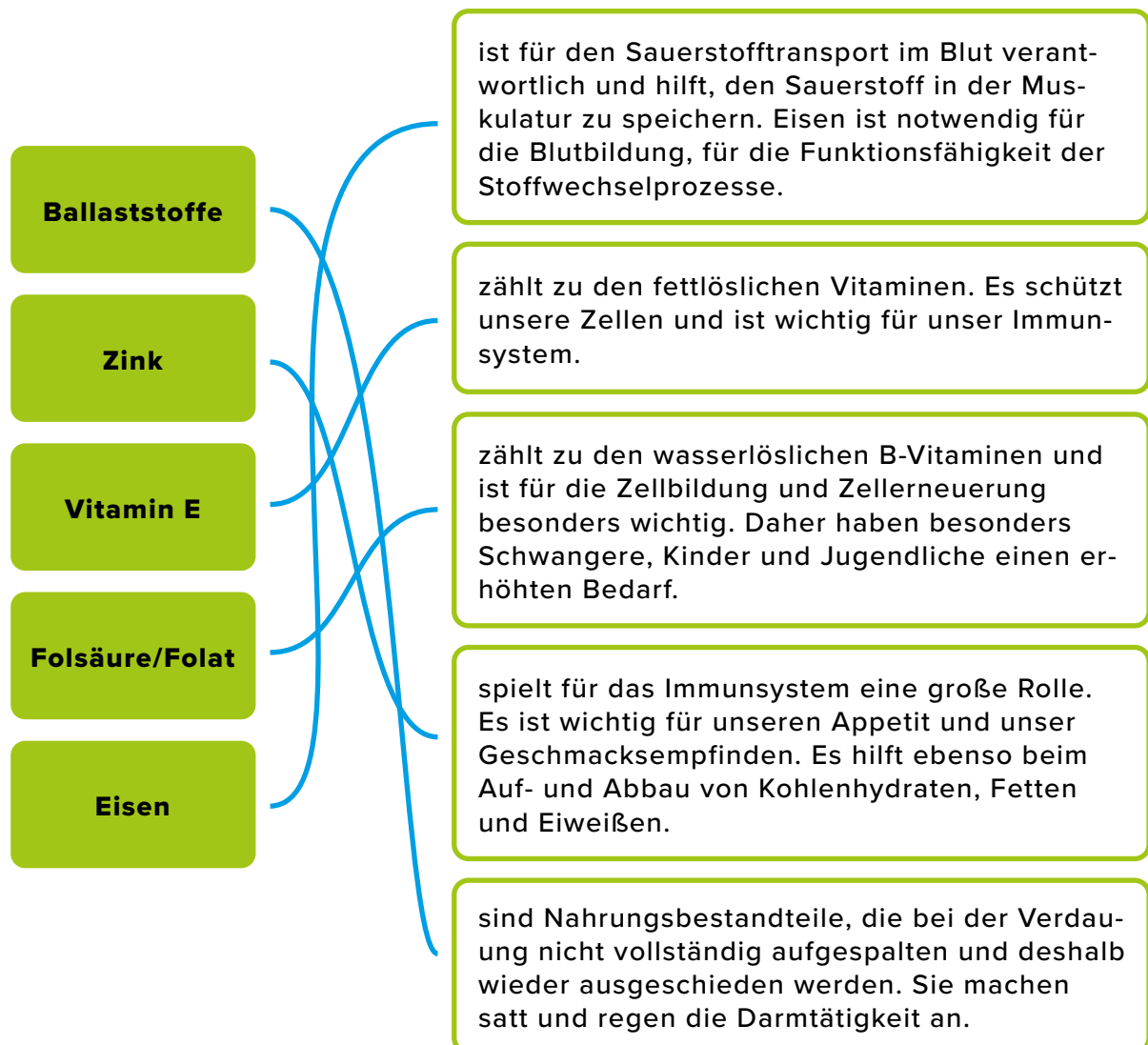
Inhaltsstoffe von Brot und Gebäck

1

ORDNE RICHTIG ZU

Du hast bereits die Arbeitsaufgabe zum Thema „Weißmehl oder Vollkornmehl“ bearbeitet und weißt über den Unterschied schon bestens Bescheid.

Wiederholt, welche Aufgaben folgende Vitamine und Mineralstoffe in deinem Körper erfüllen und festige so dein Wissen. Verbinde die Begriffe mit den dazugehörigen Erklärungen:



2 RECHERCHIERE UND TRAGE EIN

- Wie hoch ist der tägliche Bedarf der in Aufgabe 1 angeführten Nahrungsinhaltsstoffe?

Recherchiere, wieviel du von den oben angeführten Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen täglich über die Nahrung aufnehmen solltest. Nütze dafür die Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/tool/>

Alter	Nahrungsinhaltsstoff	Empfohlene Tagesmenge	
		weiblich	männlich
15 bis unter 19 Jahre	Vitamin E	12 mg	15 mg
	Folsäure/Folat	300 Mikrogramm (µg)	300 Mikrogramm (µg)
	Eisen	15 mg	12 mg
	Zink	11 mg	14 mg

Die Ballaststoffempfehlung kann für die Zielgruppe jener der Erwachsenen

mit **30** Gramm täglich angenommen werden.

- Wie sieht es bei Brot und Gebäck aus? Vergleiche die Inhaltsstoffe von beliebtem österreichischen Brot und Gebäck:

Recherchiere mittels der österreichischen Nährwerttabelle (ÖNWT) die Inhaltsstoffe unterschiedlicher Brot- und Gebäcksorten:

<https://www.oenwt.at/content/naehrwert-suche/>

Stelle einen Vergleich her!

Brot/Gebäck Nährwerte/100 g	Energie in kcal	Fol- säure	Vit. E	Eisen	Ballast- stoffe	Zink
Feines Vollkornbrot (ÖNWT2.0)	300,8 kcal	51,6 µg	6,4 mg	3 mg	7,8 g	2,7 mg
Graubrot-Weizenmischbrot (BLS3.02)	242 kcal	27 µg	0,4 mg	1,4 mg	4,3 g	1,2 mg
Eiweißbrot: Weizengebäck mit Milcheiweiß (BLS3.02)	263,4 kcal	12 µg	0,4 mg	0,7 mg	3,2 g	0,9 mg
Laugenbreze (ÖNWT2.0)	328 kcal	10,9 µg	0,2 mg	0,6 mg	3,6 g	0,6 mg
Kaisersemmel (ÖNWT2.0)	284 kcal	10,1 µg	0,4 mg	1 mg	2,7 g	0,6 mg



3 FASSE ZUSAMMEN

- Kannst du dich noch erinnern? Wie viel Gramm Brot am Tag lautet die Empfehlung der DGE?



200 – 300 g/Tag –
vorzugsweise Vollkornbrot

- Du hast nun viele Daten gesammelt! Leite daraus für dich mögliche gesundheitliche Vorteile ab und fasse diese hier zusammen:



Zusatzinfo für Pädagog*innen zu Aufgabe 2:

Die ÖNWT (<https://www.oenwt.at>) wird von dato Denkwerkzeuge in Zusammenarbeit mit dem Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Wien herausgegeben. Die ÖNWT versteht sich als nationale Ergänzung zum Bundeslebensmittelschlüssel BLS des Max Rubner Instituts und stellt die nationale Datengrundlage für Verzehrerhebungen und Nährwertberechnungen dar. Das Institut für Ernährungswissenschaften empfiehlt die Verwendung der ÖNWT für die genannten Einsatzbereiche. BLS, ÖNWT und nut.s werden in der Lebensmittelindustrie, in Großküchen, Cateringbetrieben, in der Ernährungsberatung und Ernährungswissenschaft als Grundlage für alle Aspekte der Nährwertberechnung verwendet.

(<https://www.oenwt.at/content/herausgeber-und-autoren/>)

Achten Sie bitte auch auf die BLS-Fehlerliste <https://www.nutritional-software.at/content/support/infos-zu-bls-und-oenwt/fehlerliste-bls/>