

# Nährwert- kennzeichnung

Nährwertkennzeichnung

Enthalten Energydrinks mehr als 150 mg Koffein je Liter, müssen sie ...

- A** mit der Information „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen.“ gekennzeichnet werden.
- B** mit dem Warnhinweis „Für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet“ versehen sein.
- C** mit dem Verhältnis zum Koffeingehalt einer Tasse Kaffee versehen werden.

Nährwertkennzeichnung

Ein Eiweißshake wirbt mit der Aussage „hoher Proteingehalt“. Was verbirgt sich dahinter?

- A Gar nichts. Das ist eine rein werbliche Aussage.
- B Der Shake muss den rechtlich festgelegten Anteil an Protein enthalten.**
- C Der Shake entspricht damit der Diätverordnung und verbessert nachweislich den Muskelaufbau.

Nährwertkennzeichnung

Auf einem Fruchtemüsliriegel steht „ohne Zuckerzusatz“. Wie ist diese Aussage zu verstehen?

- A Es ist kein Zucker enthalten.
- B Haushaltszucker (Saccharose) ist nicht im Riegel enthalten, Glukose-Sirup ist erlaubt.
- C Es wurden kein Zucker und andere süßende Zutaten zugesetzt. Zucker aus Früchten kann aber trotzdem enthalten sein.

### Nährwertkennzeichnung

In der Zutatenliste eines Produktes ist der Begriff „Zucker“ nicht aufgeführt. In der Nährwerttabelle ist trotzdem eine Menge an Zucker ausgewiesen. Warum?

- A In der Zutatenliste meint der Begriff „Zucker“ nur Haushaltszucker (Saccharose), in der Nährwertkennzeichnung jedoch alle Einfach- und Zweifachzucker, also auch Trauben- oder Fruchtzucker.
- B In der Zutatenliste hat man den Begriff „Zucker“ durch eine andere Bezeichnung ersetzt, um den Zuckergehalt zu verbergen.
- C Der Zucker muss in der Zutatenliste nicht aufgeführt sein, wenn er in der Nährwerttabelle ausgewiesen wird.

### Nährwertkennzeichnung

Die Verpackung eines Energiegels trägt den Aufdruck „mit spezieller Energieformel“. Wie ist diese Aussage zu lesen?

- A** Da der Ausdruck nicht rechtlich geregelt ist, kann dies alles und nichts bedeuten und muss als Werbung verstanden werden.
- B** Der Ausdruck ist gesetzlich geregelt und heißt, dass die Produkte eine gesetzlich vorgeschriebene Zusammensetzung haben.
- C** Sie bedeutet, dass in dem Produkt Zucker durch Süßstoffe ersetzt wurde.

Nährwertkennzeichnung

Was bedeutet die Aussage „kalorienreduziert“?

- A Das Lebensmittel reduziert die Energieaufnahme, da es energieliefernde Nährstoffe bindet.
- B Das Lebensmittel enthält im Gegensatz zu vergleichbaren Produkten mindestens 30 % weniger Kalorien.**
- C Die Angabe ist als Werbung zu verstehen, da der Begriff rechtlich nicht geregelt ist.

Nährwertkennzeichnung

Auf der Verpackung eines Energiegels steht „reich an Magnesium“. Was bedeutet diese Angabe?

- A Das in der Verpackung enthaltene Gel deckt den sportbedingten Mehrbedarf an Magnesium.
- B Das Gel eignet sich zur Vorbeugung von Krämpfen.
- C Das Gel enthält eine gesetzlich vorgeschriebene Menge an Magnesium.



Nährwertkennzeichnung

Auf einem Sportgetränk steht „enthält Vitamin C“.  
Was bedeutet diese Angabe?

- A Mit einer Flasche des Getränkes wird die tägliche Zufuhrempfehlung für Vitamin C erreicht.
- B Das Produkt enthält einen gesetzlich vorgeschriebenen Mindestgehalt an Vitamin C.
- C Die Angabe hat keine Bedeutung, da fast jedes Getränk Vitamin C enthält.

**Nährwertkennzeichnung**

Auf einem Lebensmittel steht „ohne Fett“.  
Was bedeutet die Angabe?

- A** Dem Lebensmittel wurde kein Fett zugesetzt, es kann aber von Natur aus erhebliche Mengen Fett enthalten.
- B** Das Lebensmittel ist kalorienarm.
- C** Das Lebensmittel darf bis zu 0,5 % Fett enthalten.

**Nährwertkennzeichnung**

Muss Salz in der Nährwerttabelle aufgeführt werden?

- A Ja, der Salzgehalt ist eine Pflichtangabe.**
- B** Nur, wenn der Salzgehalt über 1,5 % liegt.
- C** Nein, nur Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate müssen angegeben werden.