



## Fett sparen durch Austauschen

	Versuche:	Anstatt:
	Brot, Vollkornbrötchen, Baguette	Croissants/ Blätterteig
	Milchbrötchen	Butterwecken
	Vollkornbrot	Nuss-/ Sonnenblumenbrot
	Salz-/ Pellkartoffeln	Kroketten/ Pommes frites
	Cornflakes	Knusper-/ Schokomüsli, mit Nüssen
	Milch mit 1,5 % Fett (fettarme Milch)	Vollmilch (3,5 oder 3,8 % Fett)
	Magermilchjoghurt (1,5 % Fett)	Vollmilchjoghurt
	Magerquark	Sahnequark
	Saure Sahne	Schmand/Crème fraîche/Sahne
	Käse (30 % F. i. Tr.)°, z. B. Edamer, Gouda, Tilsiter Harzer, Limburger (20 % F. i. Tr.)*	Normal fette Käsesorten
	Schmelzkäse (20 % F. i. Tr.)*	Schmelzkäse (45 % F. i. Tr.)*
	Schicht- oder Frischkäse (10/20 % F.i.Tr.)*	Frischkäse Doppelrahmstufe
	Fettreduzierte Streichwurst	Normal fette Streichwurst
	Salami, fettarm, z. B. Geflügelsalami	Normal fette Salami
	Fettreduzierte Würstchen	Normal fette Würstchen
	Fisch (gebacken, gekocht, gedünstet)	Fritierter Fisch
	Wurst mit Gemüseanteil (in Aspik)	Normal fette Wurstsorten
	Fettarme Pommes frites für den Backofen	Frittierte Pommes frites
	Sorbets	Mousse oder Parfaits
	Kuchen aus Hefeteig oder Biskuit	Kuchen aus Blätterteig, Mürbeteig oder Rührteig
	Halbfettbutter	Normale Butter
	Halbfettmargarine	Normale Margarine
	Senf, Ketchup, fettreduzierte Mayonnaise	Normale Mayonnaise
	Fettarme Salatdressings	Dressings mit Mayonnaise etc.
	<b>Brotaufstriche:</b> Senf, Ketchup, Tomatenmark, körniger Frischkäse, pflanzliche Aufstriche (aber auf Fettgehalt achten), Magerquark	Butter oder Margarine (80 % Fett)

\* *F. i. Tr.* = *Fett in der Trockenmasse* (absoluter Fettgehalt ist geringer; Faustformel: *F. i. Tr.* geteilt durch 2 = absoluter Fettgehalt in Gramm, z. B. Schnittkäse 45 % *F. i. Tr.* = ca. 26 g Fett absolut. Je älter der Käse, desto geringer der Wasseranteil und desto höher der absolute Fettanteil im Käse.)





### **Kap. 2.2.1 Lebensmittel clever auswählen!**

*Lernziel: Tut gut und schmeckt gut!*

*Themenbereich: Lebensmittelauswahl, -zubereitung und Mahlzeitenzusammenstellung*

Abb. 2.2.1b: Fett sparen durch Austauschen

**Zielgruppe:** Alle, jedoch besonders die Eltern, da sie für den Einkauf verantwortlich sind.

**Ziel:** Die Familien sollen fettärmere Lebensmittel ausfindig machen und diese gegen die bisher verzehrten austauschen.

**Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:** Die Austauschliste dient zur Vorplanung des Einkaufs. Auf dem Hintergrund der Informationen rund um die Kinder-Ernährungspyramide können bereits zu Hause auf dem Einkaufszettel diejenigen Lebensmittel notiert werden, die von den Familienmitgliedern als fettärmere Neuerungen akzeptiert werden können. Auf einen Blick ist auf dem Arbeitsbogen außerdem zu erkennen, was reichlich, was in Maßen oder sparsam einzukaufen ist (s. Piktogramme aus der aid-Kinderpyramide). In der Baustellen-Teamarbeit ist beim nächsten Termin zu besprechen, wie die Veränderungen angenommen wurden und welche Widerstände es gab bzw. gibt.



**BABELUGA**



UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN