

High Protein – was steckt dahinter?

Unterrichtsmodul ab Klasse 8



High Protein – was steckt dahinter?

Unterrichtsmodul ab Klasse 8

Muckis zum Löffeln? Proteinreiche Lebensmittel liegen im Trend.

Die Werbung richtet sich besonders an Jugendliche und Fitnessfans.

Das Versprechen: Über die Ernährung lassen sich ganz einfach Muskeln aufbauen oder überflüssige Pfunde verlieren. Funktioniert das mit einer Extraportion Eiweiß? Wie passt der Protein-Hype zu einer gesundheits- und umweltfreundlichen Ernährung? Und welchen Quellen kann ich bei einer Internetrecherche vertrauen? Das Unterrichtsmodul nutzt die Themen Fitness und Muskelaufbau für eine kritische, mehrperspektivische Auseinandersetzung mit dem Nährstoff Protein und aktuellen Marketingstrategien.

Zeitbedarf

2 Doppelstunden

Einordnung, Vorwissen

- Basiswissen zu Proteinen: Auf Arbeitsblatt **A1** finden Sie ein Video zur Auffrischung.
- Basiswissen zur Ernährungspyramide: www.bzfe-ernaehrungspyramide.de
- Basiswissen über die Zusammenhänge zwischen Essen, Klima und der Welternährung.

Kompetenzerwartungen, Ziele

Die Lernenden

- vergleichen High-Protein- mit „normalen“ Produkten und bewerten sie hinsichtlich Zutaten, Nährwert und Preis.
- nehmen Stellung zu Werbeversprechen von High-Protein-Produkten.
- erklären anhand eines Mysterys die unterschiedlichen Auswirkungen tierischer und pflanzlicher Proteinquellen auf Umwelt und Soziales.



Teuer, überflüssig und nicht automatisch gesünder oder nachhaltiger

- **Die Werbung für High-Protein-Produkte suggeriert mehr Muskelkraft, Gesundheit und Sättigung.** Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale hat jedoch ergeben: Mit Protein angereicherte Produkte sind im Durchschnitt doppelt so teuer, überflüssig und oft alles andere als gesund. Untersucht wurden zum Beispiel Milchprodukte, Nudeln und Süßwaren. Insbesondere im Kraftsport sind außerdem Proteinpulver für Shakes beliebt.
- **Abwechslungsreiches Essen reicht aus, um den Tagesbedarf an Protein zu decken.** Die BZfE-Ernährungspyramide basiert auf den lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Wer sein Essen und Trinken daran orientiert, ist ausreichend mit Proteinen versorgt. Kinder und Jugendliche brauchen etwas mehr Protein als Erwachsene: 0,9 statt 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Gesamtgewicht von 60 Kilogramm sind das aber pro Tag nur sechs Gramm Protein mehr. Laut DGE sind die meisten Sechs- bis 17-Jährigen mit Proteinen sogar übergesorgt.
- **Auch wer mehr als fünf Stunden pro Woche trainiert oder vegetarisch lebt, kann seinen Proteinbedarf mit normalen Lebensmitteln decken.** Zu den proteinreichen Lebensmittelgruppen zählen neben Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern vor allem Getreide und Hülsenfrüchte. Bei Leistungssport oder einer veganen Lebensweise empfiehlt sich für Jugendliche eine Ernährungsberatung.
- **Viel Protein hilft nicht automatisch viel.** Für den Muskelaufbau gilt: Muskeln wachsen erst durch Belastungsreize. Da sportliche Aktivität den Hunger erhöht, essen Sporttreibende in der Regel mehr – und damit auch genug Protein. Für das Abnehm-Versprechen gilt: Eine proteinreiche Ernährung kann kurzfristig helfen. Langfristig ist es aber wichtiger, insgesamt weniger Kalorien aufzunehmen als der Körper verbraucht.
- **Wenn schon High-Protein, dann mehr pflanzliches Protein aus unverarbeiteten Zutaten,** z. B. aus Hülsenfrüchten. Sie sind günstig, fettarm und besser für das Klima als Fleisch und andere tierische Proteinlieferanten. Die Vorteile in Kürze: weniger Düngemittel und Treibhausgase, höhere Bodenfruchtbarkeit, mehr Biodiversität, weniger Hunger und Armut in Entwicklungsländern.
- **Zum Weiterlesen:**
 - Marktcheck der Verbraucherzentrale Hamburg: www.vzh.de > Suche: Marktcheck Protein
 - Einschätzung des VerbraucherService Bayern e.V.: www.vis.bayern.de > Suche: High Protein
 - Fragen und Antworten der DGE zu Protein: www.dge.de > Suche: Fragen Protein
 - Infomaterialien des VerbraucherService Bayern e.V.: www.verbraucherservice-bayern.de > Suche: Proteine im Fokus
 - Proteine – gut zu wissen: www.bzfe.de > Suche: Protein

Impulse für den Unterricht

SuS = Lernende

Einstieg und Problemstellung

Für den Einstieg eignet sich ein realer Instagram-Ausschnitt oder **M1**. Es folgt ein Gespräch, das das Vorwissen der SuS erfragt und einen Lebensweltbezug herstellt.

Würdest du das High-Protein-Produkt kaufen?

An wen ist die Werbung gerichtet? Ist dir eine solche Werbung schon mal begegnet? Warum brauchen wir überhaupt Eiweiß?

Zusätzlich kann eine anonyme Online-Abfrage erstellt werden:

- (1) Brauchen Sporttreibende mehr Eiweiß?
- (2) Kaufst du proteinreiche Produkte wie Power-Riegel, High-Protein-Quark, Proteindrinks oder Proteinpulver?

Problemstellung:

Muckis zum Löffeln – Welche Wahrheit steckt dahinter?

Erarbeitung und Reflexion

Die SuS untersuchen und bewerten ein Protein-Produkt ihrer Wahl bezüglich Gesundheitswert, Kosten und Werbung. Dafür Verpackungen oder Prospekte zum Unterricht mitbringen oder Produktbeispiele auf **M2 a-g** nutzen.

A1: Was bedeutet High-Protein?

Zunächst vergleichen die SuS die Nährwertabelle, Zutaten und Preis eines High-Protein-Produkts mit einem „normalen“ Produkt. Mehr Lernertrag bringt es, wenn verschiedene Gruppen Beispiele aus unterschiedlichen Lebensmittelgruppen auswählen. Sie erkennen, dass das konventionelle Produkt in der Regel günstiger ist und ausreichend Protein enthält.

EXTRA: Schnelle SuS lösen das digitale Quiz „Wer darf mit High-Protein werben?“: www.kurzlinks.de/high-protein-quiz

A2: Muckis zum Löffeln?

Die Produktbeispiele lassen sich auch bzgl. ihrer Werbeaussagen vergleichen. Dabei helfen **M3** und **M4**, die Glaubwürdigkeit von Internetquellen zu prüfen. Die SuS stellen fest: Werbung vermittelt das Gefühl, High-Protein-Produkte machen fitter, schöner und schlanker. Nachweisen lassen sich diese Effekte nicht.

Transfer und Anwendung

A3: Mystery

Die Mysterykarten **M5** motivieren SuS, sich selbstständig mit den komplexen Zusammenhängen zwischen proteinreichen Lebensmitteln und Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen. Sie erarbeiten die Unterschiede zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinquellen. Mehr zu Vorbereitung und Ablauf auf S. 18 (Lösungsvorschläge).

Alternative Aufgabe:

A4: Wie passen High-Protein-Produkte und Klimaschutz zusammen?

Alternativ zum Mystery kann die Lerngruppe die Vorteile pflanzlicher Proteinquellen anhand verschiedener Statements erarbeiten.

EXTRA

Anschließend kreieren die SuS ihr klimafreundliches Fitness-/Power-Produkt, z. B. Obstquark mit Nüssen, rote Linsensuppe, Hummus. Dazu können sie einen Social-Media-Post oder Werbespot entwickeln mit Rezept, Foto, Proteinangabe und einer Werbeaussage, die auch Aspekte der Nachhaltigkeit aufgreift.

Arbeitsblätter



Materialkarten

Lösungsvorschläge

Mystery

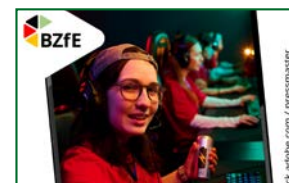


Veränderbare Dateien unter: www.bzfe.de/high-protein



Auch interessant ...

- das Unterrichtsmaterial „Lebensmittelqualität beurteilen“ liefert zusätzlich zu M3 und M4 weitere Fragekarten zu verschiedenen Dimensionen von Lebensmittelqualität: siehe Medientipps auf Seite 20.
- digitale Quizze zu den Themen:
 - Werbung auf Social Media erkennen
 - Lebensmittelkennzeichnung
 - BZfE-Ernährungspyramide
 u.v.m. finden Sie unter www.bzfe.de/digitale-quizze



A1 Was steckt in High-Protein-Produkten?



Protein ist ein Nährstoff und der Fachbegriff für Eiweiß. Der Mensch braucht diesen Nährstoff als Baustoff für Muskeln und Organe, für das Blut und für Hormone und Enzyme. Das sind Stoffe, die im Körper wichtige Prozesse steuern. Außerdem liefern Proteine Energie. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Jugendlichen pro Tag 0,8 – 0,9 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Das heißt: Wer 60 Kilogramm wiegt, braucht täglich etwa 50 Gramm Protein. Diese Menge erreichen wir leicht, wenn wir abwechslungsreich essen. Das gilt auch für Vegetarierinnen und Vegetarier. Tatsächlich sind die meisten Menschen in Deutschland gut mit Proteinen versorgt. Sogar bei fünf Stunden Sport pro Woche erhöht sich der Proteinbedarf nicht. Viele Lebensmittel werben trotzdem damit, dass sie viel Protein enthalten. Auf der Verpackung steht zum Beispiel „High Protein“ oder „mit 35 g Protein“.



Zur Auffrischung: Wie viel Protein braucht unser Körper?

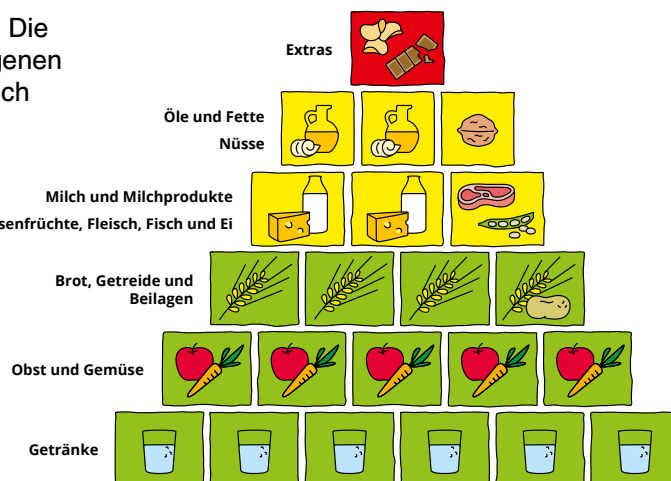
Schau dir das Video von ZDFgoesSchule bis Minute 4:00 an: www.kurzlinks.de/proteinvideo

1. Vergleiche ein High-Protein-Produkt mit einem ähnlichen normalen Lebensmittel.

	High-Protein-Produkt	Vergleichbares normales Produkt
Nährwerte		
Brennwert pro 100 g		
Fett pro 100 g		
Kohlenhydrate pro 100 g		
davon Zucker		
Protein (= Eiweiß) pro 100 g		
Zutaten		
Anzahl Aroma- und Zusatzstoffe		
Kosten		
Preis pro 100 g		

2. Welche Vorteile hat das High-Protein-Produkt aus deiner Sicht?
3. Welche Nachteile hat das High-Protein-Produkt aus deiner Sicht?
4. Welches Produkt würdest du kaufen? Begründe deine Wahl.
5. Die BZfE-Ernährungspyramide gibt dir eine grobe Orientierung für dein tägliches Essen und Trinken. Die Größe einer Portion lässt sich ungefähr mit der eigenen Hand abschätzen. Wer sich daran orientiert, ist auch mit Proteinen ausreichend versorgt. Welche Lebensmittelgruppen aus der Ernährungspyramide versorgen uns mit Proteinen? Kreise die Namen ein.

Die Ernährungspyramide



EXTRA: Welche Produkte dürfen mit „High-Protein“ werben?

Löse das Quiz unter

www.kurzlinks.de/high-protein-quiz



A2 Muckis zum Löffeln?



Proteine kommen in vielen Lebensmitteln vor. In Deutschland sind vor allem junge Menschen gut mit Proteinen versorgt. Trotzdem werben viele Lebensmittelhersteller mit dem hohen Proteingehalt ihrer Produkte. Das liegt vermutlich an dem guten Ruf, den Proteine haben.



- 1 Was glaubst du, warum greifen Jugendliche zu High-Protein-Produkten? Notiere.

- 2 Untersuche die Werbung für ein High-Protein-Produkte. Suche dafür auch im Internet nach Werbung für diese Produkte.

Merkmale	High-Protein-Produkt	Extra-Aufgabe: Untersuche ein vergleichbares normales Lebensmittel.
a) Bilder? Farben? Produktname?		
b) Wer soll das Produkt kaufen? Woran erkennst du das?		
c) Wie wird für den Nährwert oder den Gesundheitswert geworben?		
d) Wo und wie wird für das Produkt geworben?		
e) Was fällt dir sonst noch auf?		

- 3 Was versprechen High-Protein-Produkte? Notiere mindestens zwei verschiedene Werbesprüche. Tipp: Schau auch auf **M4**

- 4 Nimm Stellung zu einer der folgenden Fragen:

- Brauchen Sportlerinnen und Sportler High-Protein-Produkte?
- Fördern High-Protein-Produkte den Muskelaufbau?
- Helfen High-Protein-Produkte beim Abnehmen?
- Bringt mehr Protein mehr für die Gesundheit?

Recherchiere dazu im Internet und überprüfe die Glaubwürdigkeit deiner Quellen mit **M5**.

A3 Mystery



Mystery

**Lena und Paul
machen beide
Krafttraining. Damit
schadet Lena der
Umwelt mehr als Paul.
Warum?**



Arbeitsauftrag: Löst den Fall Lena und Paul und erstellt mithilfe der Infokärtchen ein logisches Schaubild.

Geht so vor:

- 1 Lest gemeinsam die Infokärtchen. Ordnet sie so, wie sie zusammengehören.
Mögliche Oberbegriffe:
 - Tierische Proteinquellen
 - Pflanzliche Proteinquellen
 - Fleischkonsum und Treibhauseffekt
 - Wasserverbrauch und Landnutzung
 - Ökologischer Fußabdruck
 - Welternährung
- 2 Fügt eure Karten zu einem logischen Schaubild zusammen.
Ergänzt Pfeile und Oberbegriffe, um die Zusammenhänge zwischen den Karten zu verdeutlichen.
Löst beim Legen der Karten folgende Aufgaben:
 - Was sagt der „Speiseplan für morgen“ zu Protein?
 - Was hat unser Fleischkonsum mit dem tropischen Regenwald zu tun?
 - Nennt mindestens drei positive Eigenschaften von Hülsenfrüchten.
 - Erklärt den Treibhauseffekt.
- 3 Erläutert die Logik eures Schaubilds und beantwortet die Leitfrage.

- 4 Präsentiert euer Schaubild.

EXTRA: Macht Vorschläge für euer klimafreundliches Fitness-Essen.
Erstellt ein Werbevideo, eine Story oder ein Sharepic zu einem nachhaltigen High-Protein-Produkt.

Checkt die Klimatipps
im Film
„Fritten For Future“
bzfe.de/klima-secrets



A4 Wie passen High-Protein-Produkte und Klimaschutz zusammen?

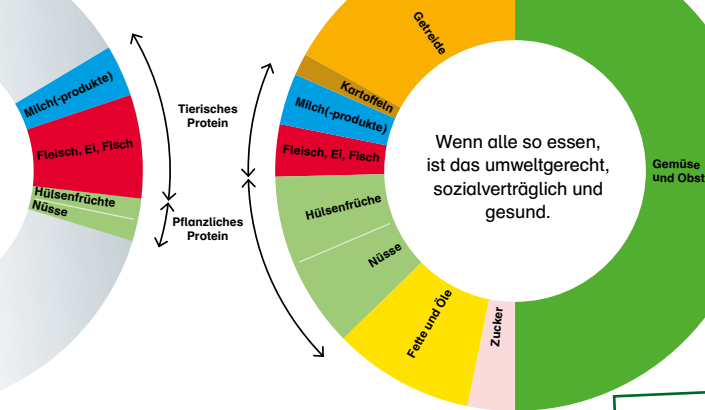


- 1 Nenne die Proteinquellen von heute und vergleiche sie mit den Forderungen für einen Speiseplan für morgen.

Antwort: Die meisten von uns decken ihren Proteinbedarf mit...

So essen viele von uns heute.

So könnte der globale Speiseplan für morgen aussehen.



Um Mensch und Umwelt gesund zu halten und die Welternährung zu sichern, müssten wir...

Mehr über den „Speiseplan für morgen“ unter: bzfe.de/planetary-health-diet



- 2 Schreibe in Stichworten auf, wie sich die Aussagen der Personen unterscheiden. Welche Aspekte sind dir wichtig? Was ist für dich im Alltag machbar?

Jan: Ich bin Vegetarier – aus Überzeugung. Ein bunter Mix aus Pflanzenproteinen wie Kichererbsen, Bohnen, Kartoffeln, Vollkornprodukten, Kürbiskernen und Nüssen macht Muskeln und ist gut fürs Klima. Denn der CO₂-Fußabdruck von Proteinen aus Pflanzen ist viel kleiner als der von Proteinen aus Fleisch und Wurst.



Hala: Ich fahre Rad! Das ist gutes Training und umweltfreundlich. Wenn möglich, kaufe ich Lebensmittel aus meiner Region und wenig Verpacktes. Zuletzt habe ich regionale rote Linsen entdeckt und ausprobiert. Super lecker, viel Protein und Umweltschutz! Denn Hülsenfrüchte schonen unsere Ressourcen: wenig Wasser, wenig Treibhausgas, mehr Artenvielfalt und bessere Böden, weil Hülsenfrüchte ihren Dünger selbst erzeugen.



- 3 Bei den meisten High-Protein-Produkten stammt das zusätzliche Protein aus tierischen Zutaten, z. B. Milchpulver. Schau in die Zutatenliste von einem High-Protein-Produkt. Woher stammt das darin enthaltene Protein?

Tom: Ich brauche weder High-Protein-Pudding noch Shakes noch das tägliche Steak. Mit einer Portion Nudeln und zwei Käsebraten habe ich bereits über 30g Protein. Wenn wir alle weniger Fleisch äßen, wäre das fairer für die Menschen im globalen Süden. Sie müssten dann keine Futtermittel für unsere Fleischproduktion anbauen, sondern würden Lebensmittel anbauen, die sie selbst essen.



EXTRA: Suche Rezepte mit pflanzlichen Proteinquellen. Welches möchtest du ausprobieren?

EXTRA: Erstelle ein Werbevideo, eine Story oder ein Sharepic zu einem nachhaltigen High-Protein-Produkt.

EXTRA: Ist Whey-Protein pflanzlich oder tierisch?
www.verbraucherzentrale.de
> Suche: Molkenprotein



instagram.com
M1

Muckis zum Trinken

Ganz nach unserem Geschmack



cindy04_testet · [Abonnieren](#)

cindy04_testet 🏋️ Werbung 🏋️
Deine proteinreiche Erfrischung ➡️
nach dem Workout: unser High-Protein Drink! Mit 20 Gramm Protein pro Flasche und ohne Zuckerzusatz. Hast du ihn schon probiert? ❤️

arni_03 Bester Drink der Welt ❤️
und sooo gesund! 🙏

cindy04_testet Drink dir deine Sixpacks 🏋️ . Hat bei mir super funktioniert. ➡️

Gefällt 2130 Mal

30. September

CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | High Protein - Was steckt dahinter? | Artikel-Nr. 0215 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik und Illustration: Arnout van Son, Alfter | Fotos: Arnout van Son, © BLE



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | High Protein - Was steckt dahinter? | Artikel-Nr. 0215 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik und Illustration: Arnout van Son, Alfter | Fotos: Arnout van Son, © BLE

Joghurt

M2_b



1,49 € für 200g

KÜHLPFLICHT
Laktosefreies Joghurtherzeugnis mit 12% Himbeer-Granatapfelzubereitung (mit 40% Himbeer-, 13% Granatapfelsaft aus Granatapfelsaftkonzentrat), 0,4% Fett im Milchanteil. Mit Süßungsmitteln.
Zutaten: MAGERMILCH, 8,5% MILCHEIWEISERZEUGNIS, Himbeeren, Granatapfelsaft aus Granatapfelsaftkonzentrat, Stärke, färbendes Karottenkonzentrat, Süßungsmittel: Erythrit, Sucralose, Acesulfam K; Laktose, natürliches Aroma, Milchsäurekulturen. Enthält von Natur aus Zucker.
Bei max. +8°C mindestens haltbar bis: siehe Deckel.

100g enthalten durchschnittlich	
Energie	253 kJ / 60 kcal
Fett	0,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	6,0 g
davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	10,0 g
Salz	0,10 g

Ehrmann GmbH
Hauptstr. 19
87770 Oberschöneck
www.ehrmann.de
#ehrmannprotein
DE BY 77727 EG
200g e



0,89 € für 150g

Joghurt mild mit 20 % Erdbeerbereitung (mit 60 % Erdbeeren), 3,8 % Fett im Milchanteil.
Zutaten: JOGHURT mild, Erdbeeren, Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, modifizierte Stärke, färbendes Rote Betsaftkonzentrat, Aroma.
Ohne Gelatine.
Ohne Konservierungsstoffe.



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | High Protein - Was steckt dahinter? | Artikel-Nr. 0215 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik und Illustration: Arnout van Son, Alter | Fotos: Arnout van Son, © BLE



Milchmischgetränke

M2_c



1,19 € für 330 g

Milchmischgetränk 0,1% Fett im Milchanteil, mit Milcheiweiß, mit Vanillegeschmack und Süßungsmittel, ultrahocherhitzt.
Zutaten: Magermilch, Milcheiweiß, Magermilchpulver, Aroma, Vanilleextrakt, Süßungsmittel: Sucralose, Farbstoff: Carotin.
Vor dem Öffnen gut schütteln!
*hoher Proteingehalt, enthalten in einer Flasche mit 350 g.
**Glutenfrei (<20 mg/kg)

	ø/100 g	ø/Portion 350 g	% RI
Energie	266 kJ / 63 kcal	927 kJ / 218 kcal	11 %
Fett	<0,5 g	0,7 g	1 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,4 g	2 %
Kohlenhydrate	5,2 g	18,0 g	7 %
davon Zucker***	5,2 g	18,0 g	20 %
Eiweiß	10,0 g	35,0 g	70 %
Salz	0,14 g	0,49 g	8 %

RI (reference intake) = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



0,89 € für 500 ml

Milchmischerzeugnis, wärmebehandelt, 2% Fett im Milchanteil. Zutaten: 92% fettarme Milch, Zucker, Sahne, 0,5% Sauerkirschsaft aus Sauerkirschsaftkonzentrat, 0,2% Bananensaft aus Bananensaftkonzentrat, färbende Pflanzenkonzentrate (Rote Bete, Karotte), Stabilisator: Natriumcarbonate; natürliches Aroma. Ungeöffnet unter +8°C mindestens haltbar bis:/Abfüllort: siehe Flaschenhals. Vor dem Öffnen bitte gut schütteln. Auch nach dem Öffnen im Kühlschrank alsbald verzehren.

Nährwerte	
	ø/100 g
Energie	290 kJ / 69 kcal
Fett	1,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	9,6 g
davon Zucker	9,6 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,15 g

Diese Flasche besteht aus 50% recyceltem Material.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.ble.de



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | High Protein - Was steckt dahinter? | Artikel-Nr. 0215 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik und Illustration: Arnout van Son, Alter | Fotos: Arnout van Son, © BLE (li.); Barbara Pritzkau, © BLE (re.)

Quarkspeisen

M2_d



1,99 € für 400 g



Selbst-gemachter Obstquark
Rezept für 2 Portionen:

250 g Quark (max. 20 % Fett)
75 ml Milch (1,5 % Fett)
125 g Obst der Saison, im Winter z. B. Birnen

2,00-3,50 € für 450 g

geschätzte Nährwerte pro 100 g

Energie	77 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	4 g
- davon Zucker	4 g
Eiweiß	8 g



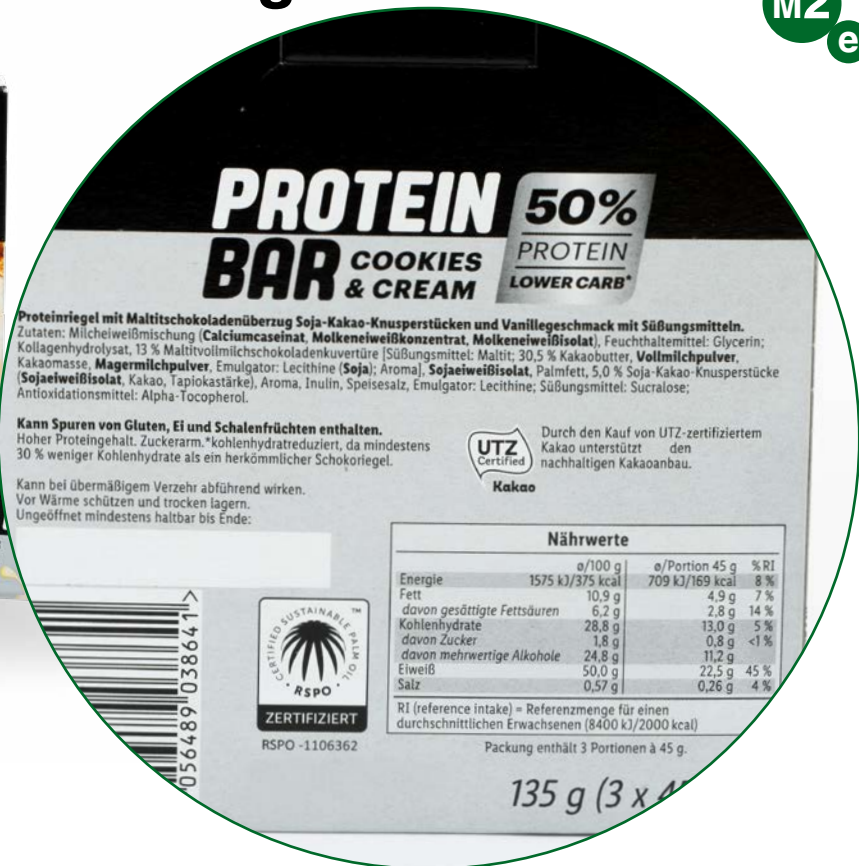
CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | High Protein - Was steckt dahinter? | Artikel-Nr. 0215 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik und Illustration: Arnout van Son, Alfter | Fotos: Arnout van Son, © BLE (li.); Peter Meyer, © BLE (re.)

Proteinriegel

M2_e



2,49 € für 3 x 45g



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | High Protein - Was steckt dahinter? | Artikel-Nr. 0215 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik und Illustration: Arnout van Son, Alfter | Fotos: Arnout van Son, © BLE

Brot

M2
f

1,99 € für
500 g

Eiweißreiches Spezialbrot mit 13% Ölsaaten und 11% Weizenvollkornmehl.
Zutaten: Wasser, Weizenmehl, 11% Weizenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Erbsenschrot, Weizenmehlkonzentrat, Sesam, Natursauertrog (Wasser, Roggenvollkornmehl, Roggenmehl), Ackerbohnenmehl, Gerstenmalzmehl, Weizenweizenkleie, Hefe, Speisesalz, Säureregulator: Natriumacetat; Roggenmehl. Kann Spuren von Ei, Soja und Milch enthalten. *enthält mindestens 30 % weniger Kohlenhydrate als herkömmliches Vollkornbrot. Vor Wärme schützen und trocken lagern. Ungeöffnet mindestens haltbar bis: siehe Aufdruck Clip. Nach dem Öffnen bitte im Kühlschrank aufbewahren.

500 g e

Nährwerte

	g/100 g	g/Portion 42 g (ca. 1 Scheibe)	% RI
Energie	1021 kJ / 244 kcal	428 kJ / 102 kcal	5 %
Fett	9,4 g	3,9 g	6 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	0,5 g	3 %
Kohlenhydrate	14,0 g	5,9 g	2 %
davon Zucker	3,5 g	1,5 g	2 %
Ballaststoffe	5,5 g	2,3 g	
Eiweiß	23,0 g	9,7 g	19 %
Salz	1,00 g	0,42 g	7 %

RI (reference intake) = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)
Packung enthält 12 Portionen à ca. 42 g.

Die Zugabe von Sonnenblumenkernen verleiht einem müssig herhaften Geschmack.

Roggenvollkornbrot mit 11% Sonnenblumenkernen.
Zutaten: Roggenvollkornschrot, Wasser, Natursauertrog (Wasser, Roggenvollkornmehl, Roggenmehl, Weizenmehl), Roggenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Speisesalz, Roggenflocken, Weizenmehlkonzentrat, Hefe, Weizenmehl, Roggenmehl. Kann Spuren von Sesam enthalten.
Vor Wärme schützen und trocken lagern. Ungeöffnet mindestens haltbar bis: siehe Aufdruck Clip.

500 g e

0,92 Euro für 500 g

Nährwerte

	g/100 g	g/Portion 56 g (ca. 1 Scheibe)	% RI
Energie	1055 kJ / 252 kcal	591 kJ / 141 kcal	7 %
Fett	8,5 g	4,8 g	7 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,5 g	3 %
Kohlenhydrate	32,0 g	17,9 g	7 %
davon Zucker	2,0 g	1,1 g	1 %
Ballaststoffe	9,7 g	5,4 g	
Eiweiß	7,0 g	3,9 g	8 %
Salz	0,78 g	0,44 g	7 %

RI (reference intake) = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)
Packing enthält 9 Scheiben à ca. 56 g

Sonnenblumenkern Vollkornbrot
reich an Ballaststoffen
500 g e

NUTRI-SCORE
A B C D E

Vegane Joghurtalternative

M2
g

2,19 Euro für 500 g

ERDBEERE

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro 100 g
Energie	286 kJ / 68 kcal	
Fett	2,1 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	
Kohlenhydrate	8,1 g	
davon Zucker	7,9 g	
Ballaststoffe	1,0 g	
Eiweiß	3,6 g	
Salz	0,23 g	

Vitamine:
• D 0,75 µg*
• Riboflavin (B2) 0,21 mg*
• B12 0,38 µg*
Mineralstoffe: Calcium 120 mg*
* = 15% der Nährstoffbezugswerte

Mindestens haltbar bis: siehe Oberseite.
Gekühlt aufbewahren (max. 7°C).
Nach dem Öffnen gut abdecken und innerhalb von 5 Tagen aufbrauchen.

...nigkeit dieser
...ative!
...HT.
...iertes Sojaprodukt, Erdbeere,
...ichert mit Calcium und Vitaminen.
...ATEN: Sojabasis (Wasser, geschälte Sojabohnen (9,7%)),
...übermischung (10,9%) (Frucht (7%), Saft aus Fruchtsaftkonzentrat (3,9%)),
...säureregulatoren (Citronensäure, Natriumcitrate, Apfelsäure), Stabilisator (Pektin),
...icalciumphosphat, Rote-Bete-Extrakt, natürliche Aromen, Meersalz, Karottenextrakt,
...antioxidationsmittel (stark tocopherolhaltige Extrakte, Fettsäureester der Ascorbinsäure,
...vitamine (B2, B12, D2), Joghurtkulturen (Str. thermophilus, L. bulgaricus).
...ann Spuren von Schalenfrüchten (keine Erdnüsse) enthalten.
...uten- und kuhmilchweißfrei.

WIE ERFAHREN UNTER

...passen in eine ausgewogene
...reiche Ernährung.
...auf unserer Webseite.
...Soja (gebührenfrei)
...Antioxidantien (gebührenfrei)
...Kann Spuren von Soja (gebührenfrei)
...Gluten- und Kuhmilchfrei
...MEHR ERFAHREN
...Sojaprodukte und
...Mehr Informationen
...Dr. 0800-58 58 58
...A: 0800-100 100
...kundenservice

So funktioniert Werbung

Ganz schön abgezockt!

M3

Schön
SCHLANK
Muskulös
Stark

Das neue
Superfood



Eiweißpulver sind Nahrungsergänzungsmittel
Mehr dazu unter www.verbraucherzentrale.de
> Suche: Molkenprotein

Die Lebensmittelindustrie will verkaufen und gibt viel Geld aus für ein tolles Verpackungsdesign. Werbefachleute schreiben verlockende Details auf das Etikett. Beispielsweise Fantasienamen „Fitline“ oder „Fitnessquark“, oder „plus Protein“ und **0,2% Fett**. Damit verbinden wir Fitness, Gesundheit, Schlanksein. Verstärkt wird die Wirkung durch Bildsprache. Beim Bild eines Joggers und bei frischem Obst denken viele gleich an: fit und **wenig Kalorien**. Dazu passt die grüne Farbe, die für **natürlich** und **gesund** steht. Schwarze Farben und Hanteln sprechen dagegen eher Menschen an, die Muskeln aufbauen und **Hochleistung** bringen wollen.

Außerdem stecken die Hersteller viel Geld in Kampagnen. Sie engagieren prominente Vorbilder und Food-Blogger Influencer, die für die Produkte Werbung machen. Dafür werden sie sehr gut bezahlt. Außerdem gibt es die stark verarbeiteten Power-Riegel, Drinks und Pulver in normalen Lebensmittelgeschäften und Fitnessstudios. Ganz schön clever, oder?



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | High Protein - Was steckt dahinter? | Artikel-Nr. 0215 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik und Illustration: Arnout van Son, Alfter | Fotos: Arnout van Son, © BLE (li.); © faraktinov/stock.adobe.com (re.)



Welchen Internetquellen kannst du trauen?

M4

Die folgenden Kriterien gelten auch für soziale Medien wie TikTok, Instagram und YouTube.

Kriterium	Hinweis auf Seriosität	unseriös
Betreiber der Homepage Wer steht im Impressum?	Im Impressum steht eine bekannte Organisation. Unter Wikipedia findest du mehr über die Organisation und ihre Ziele sind vertrauenswürdig.	Die Person oder Firma äußert sich aus wirtschaftlichem Interesse zu diesem Thema. Das heißt sie möchte etwas verkaufen oder den Verkauf fördern.
Inhalte Wirken die Inhalte richtig und aktuell?	Objektiv, gut begründet, aktuell! Es werden Belege und Quellen genannt, um den Inhalt zu überprüfen. Du kennst/findest andere Quellen mit vergleichbaren Aussagen. Ein neueres Datum verweist auf den aktuellen Wissensstand.	Die Darstellung ist reißerisch und übertrieben. Fakten, Zahlen und andere Sichtweisen fehlen. Du erkennst eine klare Absicht, z. B. ein Produkt verkaufen.
Bilder/Werbung Überprüfe die Bilder.	Werbefrei. Bilder und Formulierungen dienen der Information. Sie sind neutral und ausgewogen bzgl. Hersteller und Marken.	Es erscheint direkte oder versteckte Werbung für ein Produkt.
Datenschutz	Keine persönlichen Angaben erforderlich.	Du wirst aufgefordert, persönliche Daten einzugeben oder einen „Account“ anzulegen.



CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | High Protein - Was steckt dahinter? | Artikel-Nr. 0215 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Grafik und Illustration: Arnout van Son, Alfter

Mystery

Lena spielt Basketball im Verein. Dafür geht sie 3x pro Woche zum Training.

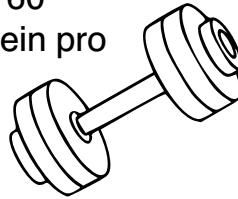


Mystery

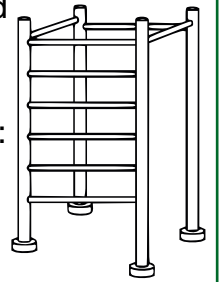
Paul hat früher jeden Tag Sport gemacht. Momentan muss er viel für die Schule tun.



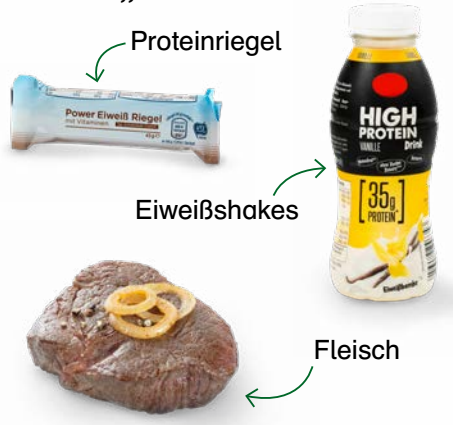
Lena möchte gerne höher springen und besser werfen. Dafür macht sie Krafttraining im Gym und stellt ihre Ernährung um. Ihr Ziel: 60 Gramm Protein pro Tag.



Paul möchte trotz Zeitmangel fit bleiben. Deshalb macht er regelmäßig Krafttraining im Park und versucht, weniger Fleisch zu essen. Sein Ziel: 60 Gramm Protein pro Tag.



Lenas „Fitnessessen“



Pauls „Fitnessessen“



Soviel Eiweiß ist in 1 Portion:

Linsen, gegart (120g)	11g
Grüne Erbsen, gegart (150g)	10,5g
Haferflocken (6 Esslöffel)	8g
Vollkornbrot (1 Scheibe)	3,5g
Kürbiskerne (25g)	5g
Wal-, Haselnüsse (25g)	4g
Sojadrink (1 Glas)	7g
Schweinefleisch (150g)	42g
Quark (150g)	19g
Emmentaler (1 Scheibe)	10g
Jogurt (Becher, 150g)	4,5g
Kuhmilch (1 Glas)	6g

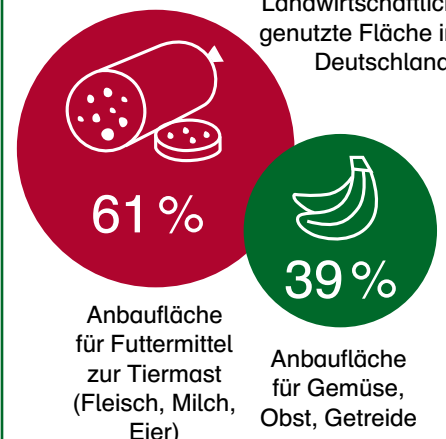


Viel Protein steckt in Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Soja. In Kombination mit Getreide steigt die Proteinqualität.

Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja vertragen **Trockenheit** und karge Böden und wachsen auch in Deutschland. So verbrauchen sie kein Wasser in Ländern, wo **Wasser knapp** ist.



Landwirtschaftlich genutzte Fläche in Deutschland:





Als Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte **weltweit** eine wichtige und wertvolle Proteinquelle: eine gute Zusammensetzung von Aminosäuren, viele Vitamine und Ballaststoffe.

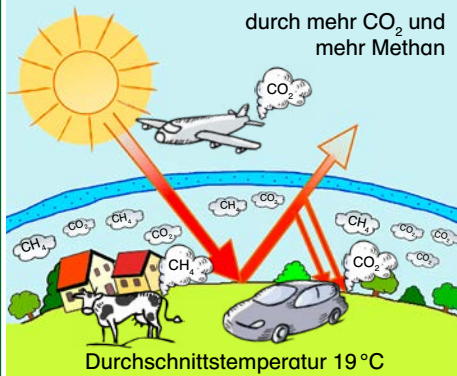
Treibhausgase

Aktuell sind tierische Produkte für **für etwa ein Drittel** der globalen **Treibhausgase** verantwortlich.

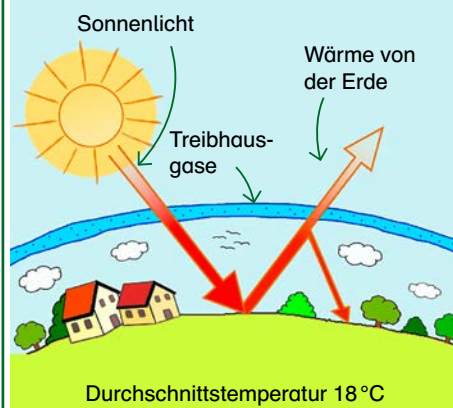
Natürlicher Treibhauseffekt

Natürliche Treibhausgase bilden um die Erde eine Lufthülle. Diese Hülle hält einen Teil der Sonnenwärme zurück. Deshalb liegt die Durchschnittstemperatur auf der Erde bei 18 Grad und nicht bei minus 15 Grad ohne Treibhausgase.

Wir verstärken den Treibhauseffekt



Treibhauseffekt

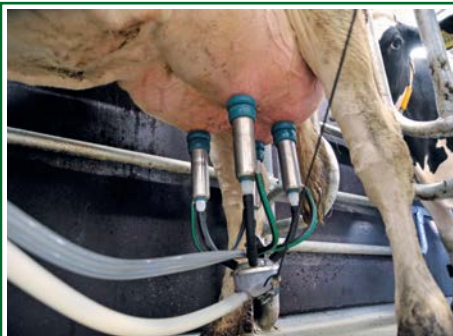


Menschlicher Treibhauseffekt

Durch die Industrialisierung und intensive Tierhaltung entstehen mehr Treibhausgase wie CO₂ und Methan. Dadurch verstärkt sich der Treibhauseffekt, die Erde erwärmt sich zunehmend. Die Folgen: Gletscher schmelzen, mehr Extremwetterlagen, Dürre, Überschwemmungen, Armut, Hunger.



Fleisch, Fisch und Milchprodukte enthalten **von Natur aus** viel Protein.



Tiere, die Fleisch und Milchprodukte liefern, werden derzeit größtenteils konventionell gehalten. Etwa 12 % kommen aus biologischer Haltung.



Verglichen mit pflanzlichen Lebensmitteln verursachen Fleisch und Milchprodukte meist deutlich mehr klimaschädliche Treibhausgase: bei der Tierhaltung, bei der Futtermitteleherzeugung, durch die Gülle, die Stickstoffdüngung und den Transport.

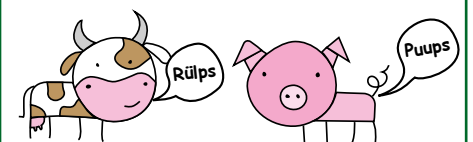


Wir haben kein Problem mit der Proteinversorgung, aber arme Länder mit unserem **Fleischkonsum!**

Deutschland zählt zu den größten Importeuren und Exporteuren von Fleisch weltweit. Bei dem Transport von Fleisch und Futtermitteln entsteht viel CO₂.



Rinder stoßen bei der Verdauung Methan aus, das eine sehr starke Treibhauswirkung hat. Hinzu kommen die Treibhausgase, die durch die Abholzung von Regenwald für den Futteranbau und dessen Transport nach Europa entstehen.



Der Wasser- verbrauch ...



... für den Anbau pflanzlicher Produkte ist in der Regel viel geringer als für Fleisch. Vor allem, wenn die natürlichen Niederschläge reichen und die Pflanzen nicht bewässert werden müssen.

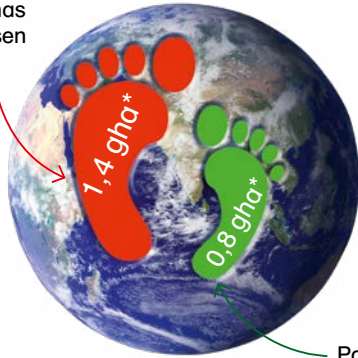
Wie viel Wasser die Produktion von Fleisch Wasser verbraucht, kann sehr unterschiedlich sein. Wo kommt das Fleisch her? Wie sind die Tiere gefüttert worden? Fragen, die man nicht pauschal beantworten kann.



Für die Tierhaltung in reicheren Ländern reichen die eigenen Futtermittel nicht. Deshalb wird der tropische Regenwald gerodet und dort Sojafutter angebaut – für unseren Fleischkonsum. Tiere und Menschen brauchen den Regenwald als Lebensraum.



Lenas Essen



Pauls Essen

Je kleiner der Fußabdruck umso besser. *gha = globaler Hektar

Der Fußabdruck im Bereich Ernährung erfasst:



- Fleisch-, Wurst- und Fischverzehr
- sonstige tierische Produkte
- bio, regional und saisonal
- Verschwendung

Durchschnittswert Deutschland im Bereich Ernährung

www.fussabdruck.de



Eine **pflanzenbetonte Ernährung** kann die Welternährung sichern, ist also **sozialverträglich**. So können die Menschen in armen Ländern ihr Ackerland für den Eigenanbau nutzen und ihre Ernährung selbst sichern.

Paul isst wenig Fleisch und möglichst in Bio-Qualität, weil die Tiere Futter von hier bekommen und kein Soja aus den Tropenwaldregionen.



Mystery x-tra

Fleisch, Käse und Milch aus konventioneller Landwirtschaft müssten mindestens doppelt so teuer sein. Denn die ökologischen und sozialen Folgekosten zur Beseitigung der Umweltschäden durch Treibhausgase, Nitrat im Grundwasser und intensiven Futtermittelanbau sind hoch.

Mystery x-tra

Hülsenfrüchte haben viele Vorteile für Landwirtschaft und Boden: Sie produzieren selbst ihren Dünger und kommen daher meist ohne Stickstoffdüngung aus.



Mystery x-tra

Bei der intensiven Tierhaltung leben viele Tiere auf engstem Raum. Durch die hohe Tierdichte fällt viel Gülle an. Die Folge ist eine Überdüngung, die dazu führt, dass Nitrat ins Grundwasser gelangt.



Mystery x-tra

Bio-Tiere werden artgerechter gehalten. Sie haben mehr Platz, erhalten Ökofutter und weniger Antibiotika.



Mystery x-tra

Hülsenfrüchte und **regional** erzeugtes Saisongemüse sind klimafreundlicher als tierische Produkte und tropisches Obst.

www.bzfe.de/klima-secrets



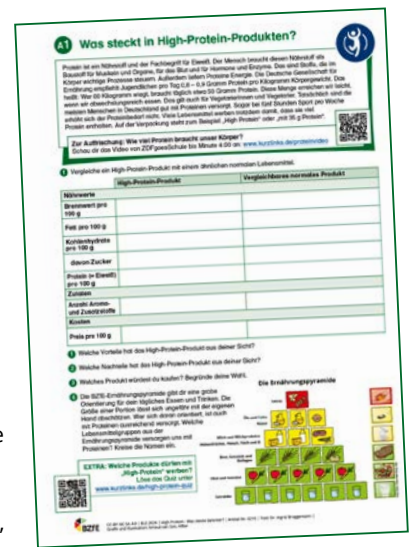
A1 Was steckt in High-Protein-Produkten?

1 Je nach Produktauswahl lässt sich erkennen:

- **Nährwerte:** High-Protein-Varianten enthalten in der Regel mehr Protein als „normale“ Produkte. Ihr Zuckergehalt ist davon abhängig, ob sie mit Zucker oder Süßstoffen/ Zuckeraustauschstoffen gesüßt wurden. Der Brennwert ist ebenfalls vom Zuckergehalt oder vom Fettgehalt der proteinreichen Zutaten abhängig. Sonnenblumenkerne in Eiweißbrot liefern zum Beispiel mehr Fett und Energie.
- **Zutaten:** Die Zutatenliste von High-Protein-Varianten ist meistens länger. Das zusätzliche Protein kann aus verschiedensten Zutaten stammen. Bei manchen erkennt man den Proteingehalt am Namen, z. B. Milcheiweiß, Molkenproteinisolat oder Weizenprotein. Bei anderen muss man wissen, dass sie von Natur aus proteinreich sind, zum Beispiel Quark, Magermilchpulver, Erbsenschrot oder Saaten wie Sonnenblumenkerne und Leinsamen.
- **Kosten:** High-Protein-Produkte sind fast immer teuer. Selbstgemachtes wird günstiger, wenn man Obst der Saison kauft.

Im Marktcheck der VZ Hamburg finden Sie anschauliche Beispiele für den teils hohen Zuckergehalt, die meist langen Zutatenlisten und die hohen Preise von High-Protein-Produkten. Außerdem Infos zu Nachteilen von Süßungsmitteln.

www.vzh.de > Suche: Marktcheck Protein



2 Individuelle Lösung, zum Beispiel:

- Ein hoher Proteingehalt kann als Vorteil gesehen werden, zum Beispiel für Veganerinnen oder Veganer.
- Ein niedriger Zuckergehalt kann als Vorteil gesehen werden, zum Beispiel für Figurbewusste.

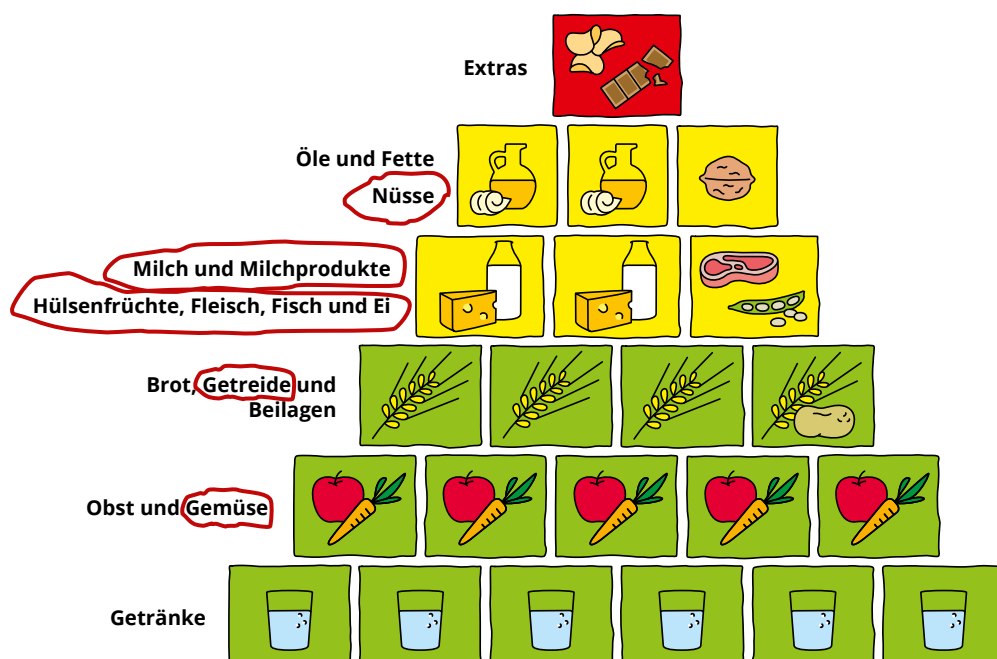
3 Individuelle Lösung, zum Beispiel:

- Ein hoher Preis ist nachteilig, insbesondere wenn die Mehreinnahmen des Handels oder der Hersteller – anders als bei fair gehandelten Produkten – nicht allen an der Produktion beteiligten Menschen oder der Umwelt zugutekommen.
- Eine lange Zutatenliste gilt als Zeichen für einen hohen Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln und damit als Nachteil.
- Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe können dazu führen, dass man sich an den sehr süßen Geschmack gewöhnt. Ein übermäßiger Verzehr von Zuckeraustauschstoffen kann außerdem zu Blähungen und Durchfall führen.

4 Individuelle Lösung

5 Proteinreiche Lebensmittelgruppen:

Die Ernährungspyramide



A2 Muckis zum Löffeln?

1 Individuelle Antwort, zum Beispiel:

- Weil sie glauben, dass sie den Muskelaufbau fördern, schlank machen, gesund sind etc.
- Weil ihre Vorbilder sie essen.
- Weil sie ihnen schmecken.

2 Je nach Produktauswahl lässt sich erkennen:

- Bilder, Farben und Produktnamen? Meist entweder Bilder von schlanken Menschen oder frischem Obst, grüne und natürliche Farben, „Fit(ness)“ im Namen ODER Bilder von muskulösen Menschen oder Hanteln, schwarze Farben und „Power“ im Namen.
- Wer soll es kaufen? Entweder gesundheits- bzw. figurbewusste Menschen ODER solche, die Muskeln aufbauen und Hochleistung bringen möchten.
- Werbung für Nähr-/Gesundheitswert?
 - Speziell auf den Nährwert/das Produkt bezogen:
 - High Protein, Proteinquelle, Eiweißbombe, x g Protein
 - Low Carb, ohne Zuckerzusatz, no sugar added
 - Fettarm, nur x % Fett
 - Unspezifischer:
 - Kraftpaket
 - mehr Muskelmasse
 - länger satt, kein Jo-Jo-Effekt, keine Heißhungerattacken
 - gesund und lecker
- Wo? Im Geschäft, im TV, im Internet, speziell Social Media
Wie? Über Influencer*innen; Profisportler*innen; werbliche Kommentare, die wie eine persönliche Empfehlung klingen Klassische Werbung, Sponsoring oder im Internet versteckter mit Hilfe von persönlichen Empfehlungen/Kommentaren, für die jedoch bezahlt wurde.

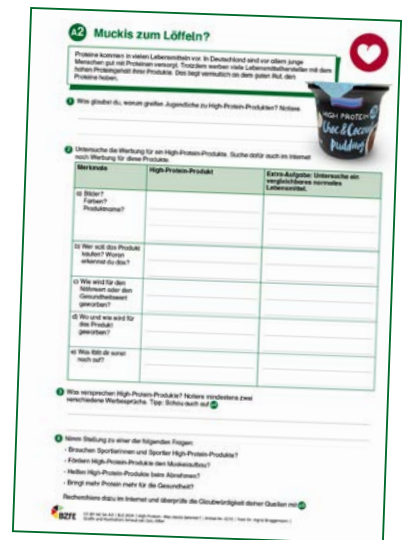
3 Beispiele:

- Hol dir das Protein, das du brauchst!
- Hilft dir deine Tagesmenge Protein einfach zu erreichen.
- Unterstützt deinen Muskelaufbau.
- Unterstützt deinen gesunden, aktiven Lebensstil.
- Bedenkenlos genießen ohne Fitnessziele zu gefährden.
- Sättigt spürbar.
- Schlank ohne Diät.
- Ein Shake anstelle einer Mahlzeit spart Kalorienzählen.

Nur sehr wenige Gesundheitsaussagen zu proteinreichen Lebensmitteln sind wissenschaftlich nachgewiesen. Deshalb dürfen Hersteller nur mit den folgenden Aussagen werben:

- Proteine tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- Proteine tragen zur Erhaltung/Zunahme von Muskelmasse bei.
- Protein wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen von Kindern benötigt.

Mehr Infos: www.lebensmittelklarheit.de > Suche: Protein-Lebensmittel



4 Individuelle Antwort, siehe auch Hintergrundinformationen auf Seite 1

A3 Mystery

Die handlungsorientierte Methode „Mystery“ motiviert die Lernenden, sich intensiv und selbstständig mit einem komplexen Thema auseinanderzusetzen und ihr Wissen zu vernetzen. Ziel ist es, im Austausch verschiedene Informationskarten so zu strukturieren, dass Auswirkungen und Zusammenhänge deutlich werden.

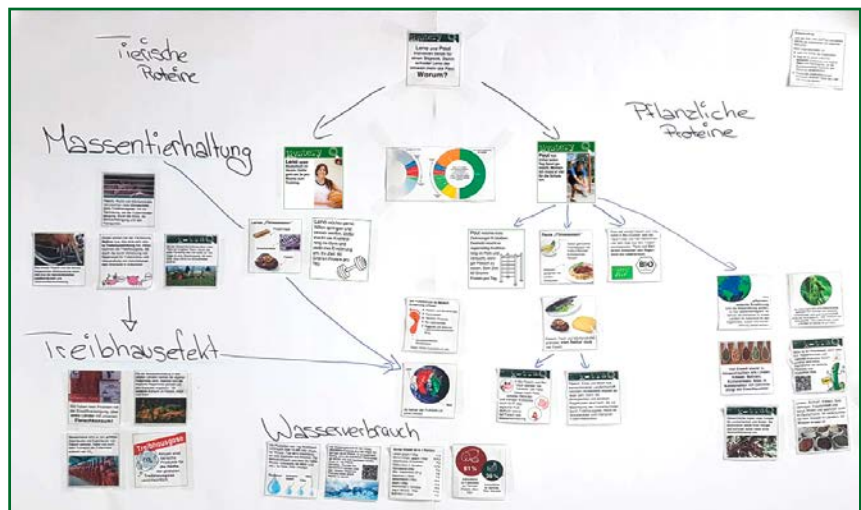
Das vorliegende Mystery ermöglicht die Bewertung einer proteinreichen Ernährung aus ökologischer und sozialer Sicht. An den Protagonisten lassen sich zwei Handlungsstränge entwickeln: Lena mit ihrer Vorliebe für tierisches Protein und Paul, der seinen Proteinbedarf vorwiegend über fleischlose Gerichte mit Hülsenfrüchten und Vollkorn deckt. Die Mystery-Karten helfen, die beiden Ernährungsstile im Sinne der Nachhaltigkeit bezüglich klimaschädlicher Treibhausgase, Boden-/Landnutzung, Wasserverbrauch und Sicherung der Welternährung (soziale Folgen) zu vergleichen. Die sechs Extrakarten vertiefen bzw. erweitern den Blick auf Bio, Gülle, Nitrat, Tierwohl, Lebensmittelpreise und Lebensmittelverschwendung.

1 Lösungsvorschlag Schaubild

Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um die Diskussion und um verschiedene Lösungswege, um die Leitfrage zu beantworten.

2 Lösungsvorschlag Schaubild

- Der „Speiseplan für morgen“ rückt pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Nüsse in den Vordergrund. Tierisches Protein aus Fleisch, Ei und Fisch ist gegenüber heute deutlich vermindert.
- Für unsere intensive Tierhaltung reichen die bei uns angebauten Futtermittel nicht. Deshalb wird der tropische Regenwald gerodet und dort Sojafutter angebaut – für unseren Konsum von Fleisch, Milch und Eiern.
- Hülsenfrüchte sind gut für Mensch, Tier, Landwirtschaft und Ökologie. Sie brauchen wenig Wasser, wachsen auch hier in Deutschland, enthalten viel Protein mit gutem Aminosäuremuster, viele Vitamine und Ballaststoffe. Sie verbrauchen weniger Fläche für den Anbau, produzieren selbst ihren Dünger und brauchen kaum zusätzlichen Stickstoffdünger.
- Natürliche Treibhausgase bilden um die Erde eine Lufthülle, die einen Teil der Sonnenwärme davon abhält, wieder ins Weltall zu entweichen. Deshalb liegt die Durchschnittstemperatur auf der Erde bei etwa 18 Grad und nicht bei minus 15 Grad ohne Treibhausgase. Durch die Industrialisierung und intensive Tierhaltung entstehen mehr Treibhausgase wie CO₂ und Methan. Dadurch verstärkt sich der Treibhauseffekt, die Erde erwärmt sich zunehmend. Die Folgen: Gletscher schmelzen, mehr Extremwetterlagen, Dürre, Überschwemmungen, Armut, Hunger.



3 Antwortvorschlag: Paul isst pflanzenbetont und kauft keine teuren High-Protein-Produkte.

Er weiß, dass tierische Lebensmittel mehr Ressourcen verbrauchen als pflanzliche. Deshalb isst er nur selten und dann Bio-Fleisch, maßvoll Milchprodukte und vorwiegend pflanzliche Proteinprodukte wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Daher ist sein Fußabdruck kleiner als der von Lena, die ihre Ernährung auf tierische Proteinquellen und hochverarbeitete Fitnessprodukte umgestellt hat.

Literaturtipps zur Methode „Mystery“:

Rupp, S: Mysteries in der Ernährungs- und Verbraucherbildung. In: Ernährung im Fokus, 3/2021, S. 226–229, (Hrsg.: BLE).

<https://www.ble-medienervice.de/5183>

Vorbereitung und Ablauf:

Für jede Gruppe den Kartensatz M5 ausdrucken, ausschneiden und in einen Briefumschlag stecken. Außen auf den Umschlag den Arbeitsauftrag kleben oder / und A3 verteilen. Die Extrakarten erhält die Gruppe im Extraumschlag.

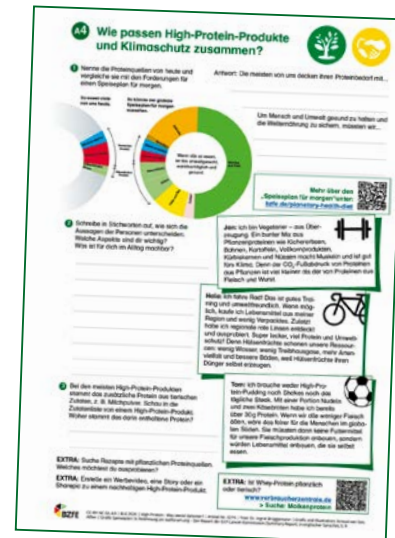
Bevor die SuS das Mystery lösen, stellen sie ihre Vermutungen an. Diese werden notiert, um sie nach der Präsentation der Ergebnisse in der Reflexion aufzugreifen. Nun nimmt jede Gruppe immer nur ein Kärtchen aus ihrem Briefumschlag, liest den Text gemeinsam und legt es auf das Plakat ab. Es folgen nacheinander die übrigen Karten. Wie passen sie zusammen? Gemeinsam versucht die Gruppe durch Verschieben der Kärtchen Zusammenhänge herzustellen, Oberbegriffe zu finden und auf dem Plakat das Wirkgefüge darzustellen. Danach präsentiert jede Gruppe ihr Legekonstrukt. Verschiedene Darstellungen und Lösungen sind ausdrücklich erwünscht.

EXTRA:

selbstgemachter Obstquark oder Müsli mit Nüssen, Gerichte mit (z. B. roten) Linsen oder Hummus sind Beispiele für klimafreundliches Fitness-Essen.

A4 Wie passen High-Protein-Produkte und Klimaschutz zusammen?

- Die meisten von uns decken ihren Proteinbedarf mit tierischen Produkten (Fleisch, Eier, Fisch und Milchprodukte). Um die Welternährung zu sichern und Mensch und Umwelt gesund zu erhalten, müssen wir weniger Fleisch, deutlich mehr Hülsenfrüchte und insgesamt mehr pflanzliche Lebensmittel essen.
- Jan isst vegetarisch, um das Klima zu schonen und weil auch Pflanzenproteine Muskeln machen. Hala kauft regionale Lebensmittel und wenig Verpacktes, insbesondere Hülsenfrüchte, weil die umweltfreundlich sind. Tom isst keine High-Protein-Produkte und nur wenig Fleisch. Ihm geht es um soziale Aspekte.
- Individuelle Antwort.
EXTRA: selbstgemachter Obstquark oder Müsli mit Nüssen, Gerichte mit (z. B. roten) Linsen oder Hummus sind Rezeptbeispiele mit pflanzlichen Proteinquellen.
EXTRA: Whey ist Molkenprotein, das bei der Käseproduktion in der Molke zurückbleibt und deshalb ein tierisches Lebensmittel.



LÖSUNGSVORSCHLAG ZUR PROBLEMSTELLUNG



High-Protein – was ist drin, was ist dran?

Reich an Protein?

Produkte enthalten viel Eiweiß.
Sie sind aber oft teuer.

Mehr Muskeln?

Viel Protein bringt nicht automatisch mehr Muskeln. Einzelne Nährstoffe sind keine Wundermittel.



Notwendig?

Der Proteinbedarf lässt sich mit abwechslungsreichem Essen decken – auch bei viel Training oder vegetarischer Ernährung.

Gut für die Umwelt?

Wenn High-Protein, dann mehr Pflanzliches essen – am besten frisch zubereitet.



Im Freizeit- und Fitnesssport braucht man keine Extraportion Eiweiß.

Klicke hier und erfahre mehr
www.bzfe.de

Lebensmittelqualität beurteilen



Bio, regional, fair, gesund, schnell, vegan, verpackungsfrei – wer weiß schon genau, was hinter den Schlagwörtern steckt und was beim Einkauf wirklich zählt. Die 36 Fragekarten geben zahlreiche Impulse, sich mit den acht verschiedenen Dimensionen von Lebensmittelqualität auseinanderzusetzen, die der BZfE-Qualitätsfächer zeigt.

Kompetenzerwartungen:

Die Lernenden

- ▶ erarbeiten sich selbstständig Antworten auf kritische Fragen rund um Lebensmittel.
- ▶ betrachten Qualität unter verschiedenen Blickwinkeln.
- ▶ reflektieren ihre Konsumentscheidungen und können künftig qualitätsbewusster auswählen.

ab Klasse 5

- Fragekarten zu 8 Dimensionen von Lebensmittelqualität
- Impulse zum Weiterdenken und -machen

Download: kostenlos
Artikel-Nr. 1638

Energydrinks



Was sind Energydrinks und wie wirkt Koffein? Das Unterrichtsmaterial liefert Sachtexte, Videos und Diagramme über Energydrinks und Koffein. Die unterschiedlich aufbereiteten Informationen bieten genug „Stoff“, um im Deutschunterricht ab Klasse 6 eine textgebundene, lineare oder dialektische Erörterung zu schreiben.

Kompetenzerwartungen:

Die Lernenden

- ▶ fassen Sachtexte über Energydrinks zusammen oder schreiben sie selbst,
- ▶ sammeln Argumente für und gegen ein Mindestalter und untersuchen sie systematisch,
- ▶ wägen verschiedene Standpunkte ab und gelangen zu einem eigenen Urteil.

ab Klasse 6

- Sachtexte, Diagramme und Arbeitsblätter in unterschiedlichen Niveaustufen
 - Videos
 - digitale Quizzes
- Download: kostenlos
Artikel-Nr. 0934

Was verrät die Verpackung?



Was ist das für ein Lebensmittel und wieviel Nachhaltigkeit ist drin? Die verpflichtende Lebensmittelkennzeichnung ist Ausgangspunkt, um Hinweise auf faire Erzeugung, umweltverträglichere Verpackungen und Regional-Angaben zu thematisieren.

Kompetenzerwartungen:

Die Lernenden

- ▶ erkennen die Pflichtangaben auf verpackten Lebensmitteln und unterscheiden sie von freiwilligen Angaben.
- ▶ analysieren Zutatenverzeichnis, MHD und Hinweise auf Nachhaltigkeit.
- ▶ überprüfen ausgewählte Kennzeichnungselemente für ihren persönlichen Alltag.

ab Klasse 6

- Fotokarten mit Lebensmittelbeispielen
 - Infografiken
 - Forscherfragen
 - digitale Quizzes
- Download: kostenlos
Artikel-Nr. 3002

Materialsammlung zur Ernährungspyramide



Mit dieser umfassenden Materialsammlung können Sie die Ernährungspyramide auf vielfältige Weise in Ihrem Unterricht, an Projekttagen oder in AGs nutzen. Dank veränderbarer Dateien eignet sie sich für alle Schulformen.

Kompetenzerwartungen:

Die Lernenden

- ▶ erklären den Aufbau der Ernährungspyramide.
- ▶ hinterfragen die Pyramide kritisch.
- ▶ nutzen die Pyramide als Orientierung für ihr eigenes Essen und Trinken.

ab Klasse 5

- Lebensmittelkarten
 - Handportionskarten
 - digitale Quizzes
- Download: kostenlos
Artikel-Nr. 0178

Das Bundeszentrum für Ernährung informiert aktuell und wissenschaftlich fundiert über

- ▶ Ernährung,
- ▶ Lebensmittel und
- ▶ nachhaltigen Konsum.

www.bzfe.de

Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nichtkommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.), die mit einem anderen Lizenzhinweis gekennzeichnet sind, zum Beispiel einem Copyright-Hinweis.
Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

Impressum 0215/2026

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: 0228 /68 45 - 0 / www.ble.de, www.bzfe.de

Text: Dr. Ingrid Brüggemann, BLE; **unter Mitarbeit von:** Cora Rosato, 73630 Remshalden; Christina Rempe, 12359 Berlin

Redaktion: Larissa Kessner, BLE; **Gestaltung:** Arnout van Son, Alfter; **Titelbild:** Arnout van Son, BLE

2. Auflage, 2026