



Fair Play für Konsumenten

Lebensmittelkennzeichnung

Was ist was?

Bitte ordnen Sie die fünf Produktbeispiele dem jeweiligen Zutatenverzeichnis zu.



Foto: Dan Gerber, shutterstock.com

	Zutatenverzeichnis	Produkt
1	Wasser, Traubenzucker (4 %), Maltodextrin (1 %), Säuerungsmittel: Citronensäure, Säureregulatoren: Natrium- und Kaliumcitrate, Aroma, Stabilisatoren: E 414 und E 445, Süßstoffe: Aspartam (enthält eine Phenylalaninquelle) und Acesulfam, Farbstoff E 133	
2	Maltodextrin, Glukosesirup, Wasser, Trinatriumcitrat, Salz, Kaliumchlorid, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Koffein, Säuerungsmittel: Milchsäure	
3	Calciumcarbonat, Magnesiumoxid, Magnesiumcarbonat, Füllstoff: Cellulose, vernetzte Carboxymethylcellulose und Hydroxypropylmethylcellulose, Vitamin D3, Stabilisator: Polyvinylpyrrolidon, Trennmittel: Magnesiumoxid, Überzugsmittel: Polyethylenglycol, Farbstoff: Titandioxid	
4	Dextrose, Maltodextrin, Süßmolkenpulver, Milcheiweiß (9 %), Magermilchpulver, Fruktose, Sojaproteinisolat (6 %), Hühnereiklarpulver (1,2 %), Verdickungsmittel, Guarkernmehl, Magnesiumcarbonat, pflanzliches Öl, Tricalciumphosphat, Aroma, Speisesalz, Emulgator Sojalecithine, Vitamin C, Eisen(II)Pyrophosphat, Niacin, Vitamin E, Pantothersäure, Vitamin B2, Farbstoff Beta-Carotin, Vitamin B6, Vitamin B1, Folsäure. Enthält Laktose.	
5	Vollmilchschokolade (28 %) (Zucker, Kakaobutter, Milchpulver, Kakaomasse, Emulgator Sojalecithine, natürliches Vanillearoma), Glukosesirup, Reis-Weizen-Extrudat (16 %) (Reismehl, Weizenmehl, Zucker, Gerstenmalz, Salz), Fruktosesirup, weiße Schokolade (Zucker, Kakaobutter, Milchpulver, Emulgator Sojalecithine, natürliches Vanillearoma), Zucker, gezuckerte Kondensmilch, Joghurtpulver (3,3 %), Milcheiweiß, pflanzliches Fett, Dextrose, eiweißangereichertes Molkenpulver, Cornflakes (Mais, Zucker, Gerstenmalzextrakt, Salz), Aprikosenpulver, getrocknete Apfelflocken, Salz, Weizenkleie, Säuerungsmittel Citronensäure, Emulgator Sojalecithine, Aroma, Folsäure, Biotin	



Fair Play für Konsumenten

Lebensmittelkennzeichnung

Kennzeichnung von Sportlerlebensmitteln

Bitte suchen Sie sich ein Produkt aus und beantworten Sie die folgenden Fragen.

- Wie heißt das Produkt?

- Was ist die Bezeichnung lt. Kennzeichnungsvorschrift?

- Welche drei Zutaten sind mengenmäßig am meisten enthalten?

Enthält das Produkt allergene Zutaten? Welche?

- Welche nährwert- oder gesundheitsbezogenen Angaben sind auf der Packung zu finden?

- Welche Nährstoffmengen enthalten 100 g bzw. eine Portion des Produktes?

Nährstoff	Gehalt pro 100 g	Gehalt pro Portion
Brennwert		
Fett		
Kohlenhydrate		
davon Zucker		
Eiweiß		
Weitere/Sonstige		

- Welche Kennzeichnungselemente sind für die Bewertung eines Produktes besonders wichtig?

- Wie schätzen Sie die Eignung des Produktes für Ihre Zielgruppe ein?
