

# A1 Protein gibt Power!

Name: \_\_\_\_\_



Der neue Lebensstil heißt Fitness. „Dafür brauchst du viel Protein!“, behauptet die Werbung. Stimmt das? Proteine sind notwendig für den Muskelaufbau und zur Produktion von Enzymen und Hormonen. Außerdem stellt Protein Energie bereit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 0,8g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag. Das heißt: Wer 65 kg wiegt, braucht täglich 52g Protein. Diese Menge erreichen wir leicht mit einer abwechslungsreichen, pflanzenbetonten Kost. Selbst bei fünf Stunden Training pro Woche ist der Proteinbedarf nicht erhöht. Mit High-Protein-Produkten allein kannst du dir keine Sixpacks anessen oder abnehmen.

**Wozu brauchen wir Proteine?**  
Hier kannst du dein Wissen auffrischen.

- 1 Berechne deine empfohlene Proteinmenge.

\_\_\_\_\_

- 2 Notiere einige proteinreiche Lebensmittel. Informiere dich im Geschäft, über Prospekte oder hier.

\_\_\_\_\_

- 3 Vergleiche den **Nährwert** eines High-Protein-Produkts mit einem vergleichbaren normalen Lebensmittel.

	Brennwert/100 g	Fett/100 g	Kohlenhydrate/100 g	Eiweiß/100 g
High-Protein-Produkt				
Normales Produkt				
Was fällt dir auf? _____				
_____				
_____				

- 4 Die EU-Health-Claims-Verordnung regelt gesundheitsbezogene Aussagen zum Proteingehalt. Welches Health Claim passt zu:

Magerquark: \_\_\_\_\_

Joghurt: \_\_\_\_\_

Vegane Joghurtalternative: \_\_\_\_\_

- 5 Warum brauchen wir keine „High...“-Produkte?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Extra:** Wie unterscheiden sich die Zutatenlisten?

Wie bewertest du beispielsweise Zusätze von süßenden Zutaten, Geschmacksverstärkern und Farbstoffen?



**AHA!** Hast du das gewusst?

Claim:

**PROTEINQUELLE**

*enthält Protein*

Mindestens 12 %  
der Energie aus  
Eiweiß.

Claim:

Hoher  
Proteingehalt

**PROTEINREICH**

Mindestens 20 %  
der Energie aus  
Eiweiß.

Normaler Naturjoghurt und Magerquark sind von Natur aus „High-Protein“-Produkte. Speziallebensmittel mit mehr Protein sind zwar „High-protein, low carb“, aber nicht kalorienärmer. Eiweißbrote haben sogar bis zu 24% mehr Kalorien als Vollkornbrote. Grund: Die Zugabe von Sesam und Leinsaat bringt mehr Eiweiß – und mehr Fett.

Test 2/2020



## Über Lebensmittel zeigst du, wer du bist oder sein willst.

Bio, vegetarisch oder regional kaufen vorwiegend Leute, denen Natur und Tierwohl sehr wichtig sind. Figurbewusste bevorzugen kalorienreduzierte Produkte, Mucki-Fans schwören auf Protein. Übers Essen drücken wir unsere Werte aus, unseren persönlichen Lebensstil und uns selbst. Wir wollen beispielsweise als sportlich, muskulös, schlank, schön oder als Klimaschützer wahrgenommen werden. Diese Wünsche greift die Werbung geschickt über Farben, Bilder, Versprechen, Vorbilder und durch bezahlte Food-Blogger auf – mit Erfolg: Der Umsatz von High-Protein-Produkten stieg zuletzt um 60 %.



- 1 Warum greifen Jugendliche zu Protein-Produkten?

---



---

- 2 Wie werdet ihr zum Kaufen verführt? Untersuche und vergleiche die Verpackungen deiner beiden Produkte.

Merkmale	High-Protein-Produkt	vergleichbares normales Produkt
a) Bilder? Farben? Produktname?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
b) Wer soll das Produkt kaufen? Woran erkennst du das?	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
c) Welches Image hat das Produkt? Wie wird für Gesundheit geworben?	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
d) Wo und wie wird dafür geworben?	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Wie gefällt dir das Design?	Gefällt mir <span style="margin-left: 100px;">Gefällt mir nicht</span> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Gefällt mir <span style="margin-left: 100px;">Gefällt mir nicht</span> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

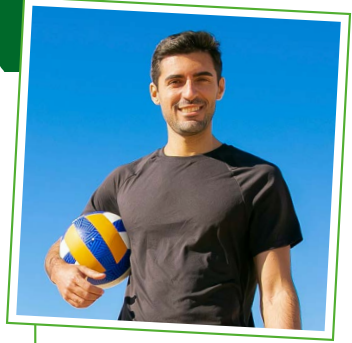
- 3 Nimm Stellung, ob High-Protein-Produkte ihr gutes Image als Fitness- und Muskelaufbaukosten verdienen. Vergleiche deine Meinung mit [www.checked4you.de](http://www.checked4you.de), Suche: Was sollte ein Sportler essen? Überprüfe deine Infoquellen mit .

**AHA!**  
 Hast du das gewusst?  
 WHEY-Protein ist tierisches Protein, denn es stammt aus der Molke.



## Mystery

**Lena und Paul  
trainieren beide für  
einen Sixpack. Damit  
schadet Lena der  
Umwelt mehr als Paul.  
Warum?**



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.

**Tipp:** Mögliche Oberbegriffe:

- Tierische Proteinquellen
- Pflanzliche Proteinquellen
- Fleischkonsum und Treibhauseffekt
- Wasserverbrauch + 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 von 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.

---

---

---

**Check die  
Klimatipps im  
Film „Fritten  
For Future“**

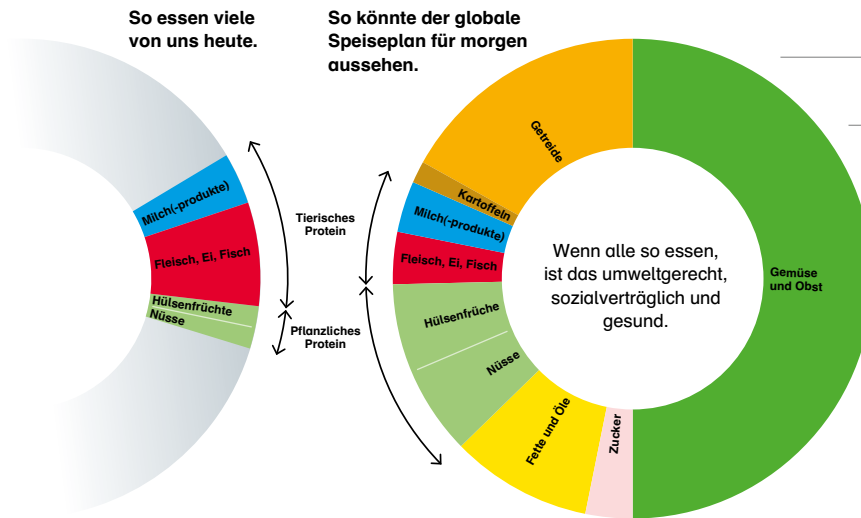
**Hier könnt ihr  
euren Fußabdruck  
berechnen:  
[www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)**

# A4 Wie passen Fitnessfood und Klimaschutz zusammen?

Name: \_\_\_\_\_



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



Mehr über den Speiseplan der Zukunft unter:

- 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. Der bunte Mix aus Pflanzenproteinen wie Kichererbsen, Bohnen, Kartoffeln, Vollkornprodukten, Kürbiskernen und Nüssen macht Muskeln und ist „4future&4climate“. Denn der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Pflanzenprotein ist viel kleiner als der von Fleisch, Käse und Milch.



**Lisa:** 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.



**Tom:** Ich brauche weder High-Protein-Pudding noch Shakes noch das tägliche Steak. Mit einer Portion Nudeln und zwei Käsebraten habe ich bereits über 30 g 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 Lebensmittel, die sie selbst essen.



- 3 Recherchiere: Wie viel Protein enthalten Sojabohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen?

---

---

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

**EXTRA:** Drehe ein Kurzvideo zu einem nachhaltigen High-Protein-Produkt und bewirb es. Du kannst auch ein Instagram-Bild posten und seine Vorzüge betexten.

Special News für Sportler:



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

BZfE © BLE | High Protein – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0215/2022  
Fotos: Arnout van Son, © BLE

Insta-Posts



BZfE © BLE | High Protein – was steckt dahinter? | Best.-Nr. 0215/2022  
Fotos: Arnout van Son, © BLE

High-Protein-Produkte – the new normal?



