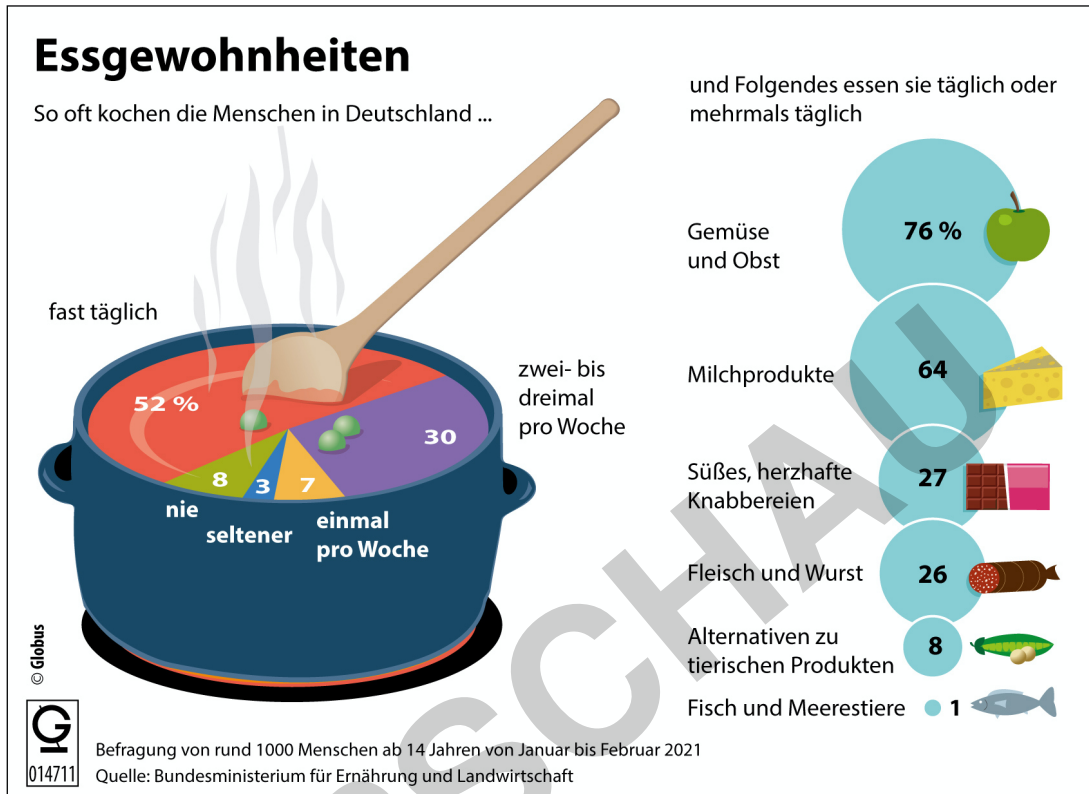


Grafik-Paket: Ernährung

7 Grafiken in Farbe und als Kopiervorlage in Schwarz-Weiß



Enthaltene Grafiken:

1. Zucker in Lebensmitteln

So viele Stück Würfelzucker stecken in ausgewählten Lebensmitteln und Getränken (Stand Juli 2021)

2. Proteine im Vergleich

Proteingehalt tierischer und pflanzlicher Lebensmittel im Vergleich (WWF 2021)

3. Essgewohnheiten

Umfrage des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zum Koch- und Essverhalten in Deutschland (2021)

4. Was ist wichtig beim Kauf von Lebensmitteln?

Umfrageergebnisse: Worauf achten Verbraucher in Deutschland beim Kauf von Lebensmitteln? (Ernährungsreport 2021)

5. Durstig

Pro-Kopf-Verbrauch verschiedener Getränke in Deutschland im Jahr 2019

6. Fleischkonsum in Deutschland

Pro-Kopf-Konsum von Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch von 1995 bis 2020

7. So ernähren sich junge Leute

Umfragedaten des Fleischatlas 2021 zwischen 15 und 29-Jährigen zur Ernährungsform, nach Geschlecht und Zeit, seitdem sie sich so ernähren



Versteckter Zucker

Dass in Cola, Schokolade und Energydrinks viel Zucker steckt, wissen die meisten Verbraucherinnen und Verbraucher. Aber auch bei anderen, scheinbar gesunden Lebensmitteln lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Denn auch in Obst steckt viel natürlicher Fruchtzucker. So kann ein Smoothie aus Orangen, Karotten und Bananen umgerechnet 17 Zuckerwürfel je 200 ml enthalten. Ein kleiner Fruchtjoghurt kommt auf 7,5 Würfelzuckerstücke. Wer auf den Zuckergehalt von Produkten achten möchte, darf bei den Inhaltsstoffen nicht nur auf das Wort „Zucker“ achten. Unter anderem Fruktose, Dextrose, Glukose und Maltose sind spezifische Begriffe für verschiedene Zuckerarten, letztendlich aber auch Zucker.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bundeslebensmittelschlüssel, Nährwerttabelle (<https://www.dge.de/>)

Datenerhebung: Stand Juli 2021

Siehe auch Grafik: 014711 Essgewohnheiten, 014690 Was ist wichtig beim Kauf von Lebensmitteln?, 014630 Durstig, 014601 Klimaschutz auf den Teller

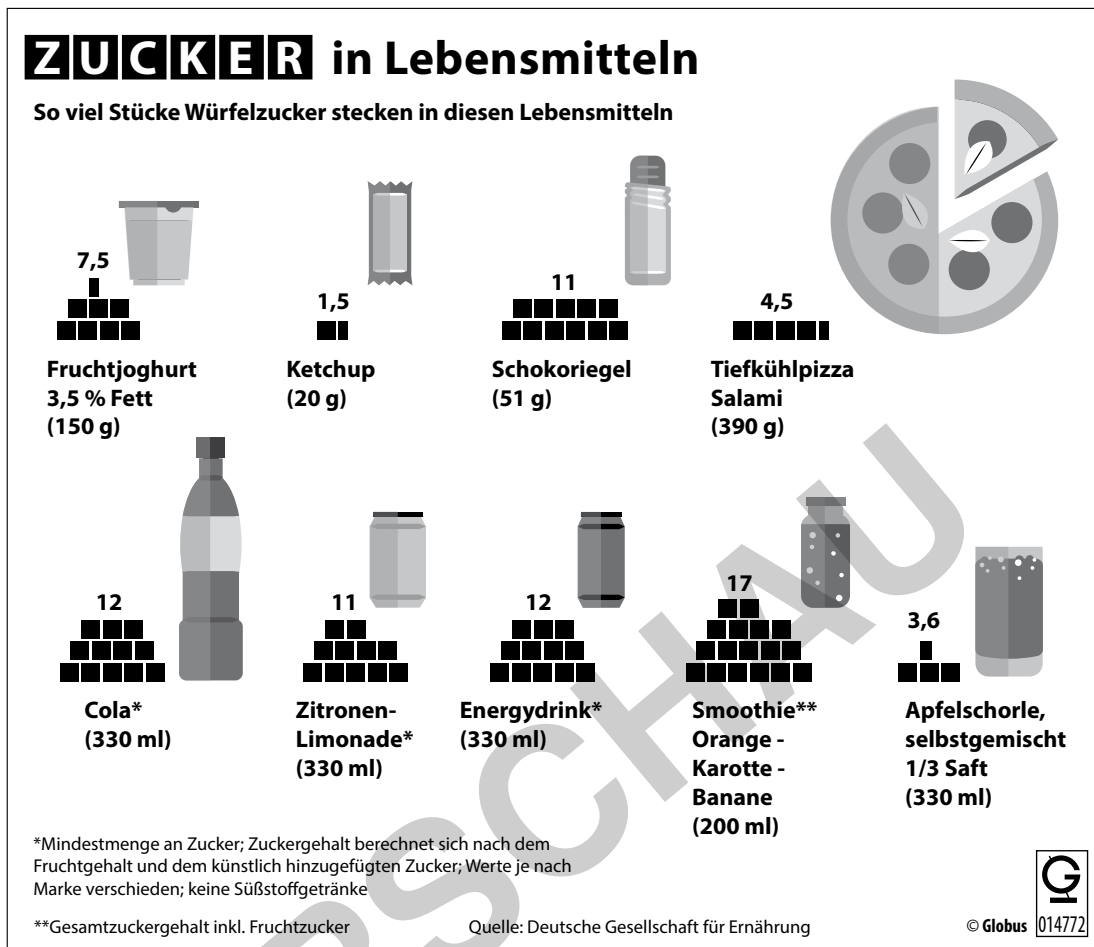
Grafik: Fred Bökelmann, Anna Rigamonti; **Redaktion:** Ira Kugel, ...



netzwerk
lernen

© Caninologie GmbH, Postfach 13 03 93, 20103 Hamburg, Tel. (040) 4113329

zur Vollversion



Versteckter Zucker

Dass in Cola, Schokolade und Energydrinks viel Zucker steckt, wissen die meisten Verbraucherinnen und Verbraucher. Aber auch bei anderen, scheinbar gesunden Lebensmitteln lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Denn auch in Obst steckt viel natürlicher Fruchtzucker. So kann ein Smoothie aus Orangen, Karotten und Bananen umgerechnet 17 Zuckerwürfel je 200 ml enthalten. Ein kleiner Fruchtjoghurt kommt auf 7,5 Würfelzuckerstücke. Wer auf den Zuckergehalt von Produkten achten möchte, darf bei den Inhaltsstoffen nicht nur auf das Wort „Zucker“ achten. Unter anderem Fruktose, Dextrose, Glukose und Maltose sind spezifische Begriffe für verschiedene Zuckerarten, letztendlich aber auch Zucker.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bundeslebensmittelschlüssel, Nährwerttabelle (<https://www.dge.de/>)

Datenerhebung: Stand Juli 2021

Siehe auch Grafik: 014711 Essgewohnheiten, 014690 Was ist wichtig beim Kauf von Lebensmitteln?, 014630 Durstig, 014601 Klimaschutz auf den Teller

Grafik: Fred Bökelmann, Anna Rigamonti; **Redaktion:** Ira Kugel, ...



netzwerk
lernen

© Caninologie GmbH, Postfach 13 03 93, 20103 Hamburg, Tel. (040) 4113329

zur Vollversion



Am liebsten Kaffee

Die Bundesbürger sind eine Gemeinschaft der Kaffeetrinker: 166 Liter tranken sie im Jahr 2019 pro Kopf. Damit ist Kaffee weiterhin Spitzenreiter unter den Getränken. Auf den Plätzen zwei bis vier folgten Mineralwasser (140 Liter), Erfrischungsgetränke (121 Liter) und Bier (100 Liter). Mit fünf Litern pro Kopf wurden mehr Spirituosen getrunken als Sekt (drei Liter). Im Langzeitvergleich hat der Konsum von Alkohol abgenommen: Kam im Jahr 2010 noch jeder Bundesbürger auf durchschnittlich 137 Liter alkoholische Getränke, waren es 2019 nur noch 129 Liter. Der Genuss von alkoholfreien Getränken wie Erfrischungsgetränken und Säften sowie von Kaffee, Tee und sonstigen Getränken hat dagegen zugenommen. Der Gesamtverbrauch an Getränken lag im Jahr 2019 bei 666 Litern pro Kopf, rund 16 Liter weniger als in 2018.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (<http://dpaq.de/JOehF>)

Datenerhebung: jährlich, voraussichtlich nächste Daten: Frühjahr 2022

Siehe auch Grafik: 14110 Bier: alkoholfrei oder gemischt, Kaffeedurst, 14617 Woher der Kaffee kommt

Grafik: Fred Bökelmann, Athanassios Zafirlis; **Redaktion:** Dr. Bettina Jüttner



Durstig

Pro Kopf tranken die Bundesbürger im Jahr 2019
so viele Liter:



Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
vorläufige Angaben, Stand Februar 2021

© Globus 014630

Am liebsten Kaffee

Die Bundesbürger sind eine Gemeinschaft der Kaffeetrinker: 166 Liter tranken sie im Jahr 2019 pro Kopf. Damit ist Kaffee weiterhin Spitzenreiter unter den Getränken. Auf den Plätzen zwei bis vier folgten Mineralwasser (140 Liter), Erfrischungsgetränke (121 Liter) und Bier (100 Liter). Mit fünf Litern pro Kopf wurden mehr Spirituosen getrunken als Sekt (drei Liter). Im Langzeitvergleich hat der Konsum von Alkohol abgenommen: Kam im Jahr 2010 noch jeder Bundesbürger auf durchschnittlich 137 Liter alkoholische Getränke, waren es 2019 nur noch 129 Liter. Der Genuss von alkoholfreien Getränken wie Erfrischungsgetränken und Säften sowie von Kaffee, Tee und sonstigen Getränken hat dagegen zugenommen. Der Gesamtverbrauch an Getränken lag im Jahr 2019 bei 666 Litern pro Kopf, rund 16 Liter weniger als in 2018.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (<http://dpaq.de/JOehF>)

Datenerhebung: jährlich, voraussichtlich nächste Daten: Frühjahr 2022

Siehe auch Grafik: 14110 Bier: alkoholfrei oder gemischt, Kaffeedurst, 14617 Woher der Kaffee kommt

Grafik: Fred Bökelmann, Athanassios Zafirlis; **Redaktion:** Dr. Bettina Jüttner



netzwerk
lernen

© Camille GmbH, Postfach 13 03 93, 20103 Hamburg, Tel. (040) 4113329

zur Vollversion