



Wissenschaftler aus Amerika haben den Wert von Lebensmitteln untersucht.

Für gesunde Wirkstoffe wie Vitamine und Ballaststoffe bekamen die Lebensmittel viele Punkte.

Für ungesunde Stoffe wie Fette, Zucker und Cholesterin gab es Punktabzug.

So wurden Werte zwischen 1 und 100 Punkten vergeben.

Je mehr Punkte ein Essen hat, desto gesünder ist es.

Brokkoli und Kiwi bekamen 100 Punkte, Eis am Stiel nur einen Punkt.

Aber Vorsicht:

Lebensmittel mit wenigen Punkten sind nicht „ein bisschen gesund“, sondern sehr ungesund!

In Amerika kennzeichnen einige Supermärkte ihre Lebensmittel mit diesen Punktzahlen.

Der Verbraucher kann auf einen Blick erkennen, wie wertvoll das Essen ist.

Sollte es in Deutschland auch so ein Punktesystem geben?

Gesundes Essen

Brokkoli, Spargel, Orangen, Bohnen, Kiwi, Blumenkohl und Spinat	100 Punkte	Hähnchenschenkel	30 Punkte
Ananas	99 Punkte	Schinken	27 Punkte
Äpfel und Tomaten	96 Punkte	Rosinen	26 Punkte
Kartoffeln und Mandarinen	93 Punkte	Hamburger	25 Punkte
Weintrauben und Bananen	91 Punkte	Grüne Oliven	24 Punkte
Seelachsfilet	87 Punkte	Limonade	23 Punkte
Eisbergsalat und Naturreis	82 Punkte	Erdnüsse	21 Punkte
Erbsensuppe	60 Punkte	Schokopudding	20 Punkte
geschälter Reis	57 Punkte	Spiegelei	18 Punkte
Vollmilch	52 Punkte	Schweizer Käse	17 Punkte
Nudeln	50 Punkte	Salzstangen	11 Punkte
Vanille-Jogurt	43 Punkte	Weißbrot	9 Punkte
Hähnchenbrust	39 Punkte	Salami	7 Punkte
		Hot Dog	5 Punkte
		Vollmilchschokolade	3 Punkte
		Kekse	2 Punkte