

# PROJEKT „MÜSLI TESTEN“ der Klasse 9

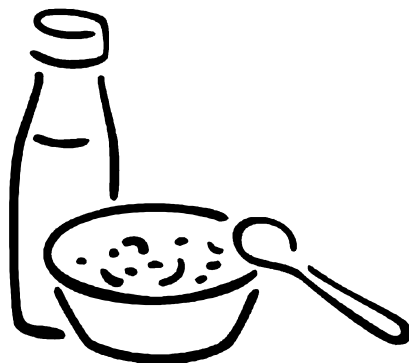


Eine gesunde Ernährung ist ohne ein gesundes Frühstück nicht denkbar. Ein gesundes Frühstück wiederum ist am ehesten durch ein gutes Müsli gewährleistet. Wann aber ist ein Müsli gut? Welche Kriterien muss es dafür erfüllen? Mit dieser Frage haben wir, die Klasse 9, uns in unserem Projekt „Müsli testen“ beschäftigt. Hier ein kurzer Überblick über unsere Vorgehensweise und unsere Ergebnisse.

## 1. TESTOBJEKTE

Wer gesund frühstücken möchte, sollte Müsli essen. In Supermärkten und Reformhäusern gibt es ein Riesenangebot. Da fällt die Wahl schwer. Deshalb wollten wir verschiedene Müslis untersuchen und testen. Aus der Vielzahl der verschiedenen Sorten suchten wir uns aus.

### Vollkorn-Früchtemüslis



## 2. MARKTERKUNDUNG

Wir erkundeten das Angebot der örtlichen REWE-Filiale, von TEGUT und ALDI in Bad Brückenau und besorgten uns folgende Artikel:

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| Fit & Aktiv                              | Vitus Früchtemüsli              |
| Rinatura Vollkornmüsli                   | Mönnich Vollkorn-Früchtemüsli   |
| Dr. Oetker Vitalis Vollkorn-Früchtemüsli | Seitenbacher Birchermüsli       |
| Köln - Vollkornmüsli                     | Knusperone                      |
| Kellogg's Extra Vital                    | Allnatura Vollkorn-Früchtemüsli |

## 3. KRITERIENKATALOG

Wir untersuchten die Müslis nach folgenden Kriterien:

|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| Fettgehalt                       | Preis pro 100 g           |
| Eiweißgehalt                     | Gewicht der Einzelpackung |
| Kohlenhydratgehalt               | Geschmack                 |
| Zuckergehalt (möglichst niedrig) | Zusatzstoffe              |
| Vitamine, Mineralstoffe          |                           |

## 4. TEST

**Inhaltsstoffe und Preis** (pro 100g) ermittelten wir durch **Untersuchen, Vergleichen und Berechnen** der Angaben, die auf der Verpackung abgedruckt sind. Den **Geschmack** beurteilten wir natürlich durch **Probieren und Verkosten**.

## 5. AUSWERTUNG

- Zunächst übernahmen wir die „**Rohwerte**“ von den Angaben auf den Verpackungen und trugen sie in eine Tabelle ein.
- Dann vergaben wir **Punkte** und trugen sie in eine weitere Tabelle ein.
- Zum Schluss wurde eine **Rangfolge** ermittelt.
- (Bei gleicher Punktzahl entschied der günstigere Preis, obwohl dieser schon einmal in die Bewertung eingeflossen war.)

Unser Gewinner war das Vollkornmüsli von Köln, gefolgt von Mönnich- Vollkornfrüchtemüsli und Knusperone von Aldi.

## 6. VORSTELLEN der ERGEBNISSE

Wir stellen unsere Ergebnisse auf Plakaten in einer Ausstellung vor. Unser Hauptplakat ist oben schon abgebildet. Auch ein Ernährungskreis und die 10 wichtigsten Ernährungsregeln gehörten zu unserer Ausstellung.



Der Ernährungskreis zeigt, in welchen Anteilen wir die verschiedenen Nährstoffe täglich zu uns nehmen sollten.

Die zehn Ernährungsregeln geben uns Tipps zur richtigen Ernährung.

|    |   |   |
|----|---|---|
| 3  | mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln  | Tag herbei, kein Fasten!  |
| 4  | Gemüse und Obst - Nimm „5“ am Tag   | Hier steckt viel Vitamin- und Mineralstoffe drin.               |
| 5  | Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen | So liefern dir essentiell Eiweiß, damit du wachsen kannst       |
| 6  | Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel  | So bekommst du kein Übergewicht und fühlst dich wohl.           |
| 7  | Zucker und Salz in Maßen  | Ein „ZUNEBI“ macht krank!                                       |
| 8  | Reichlich Flüssigkeit   | Wasser ist „Leben“ und muss täglich dem Körper zugeführt werden |
| 9  | Schmackhaft und schonend zubereiten   | Das schafft gute Stimmung und du hast die besten „Gäste“!       |
| 10 | Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen  | So bleiben die Inhaltsstoffe erhalten.                          |
| 11 | Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung  | So fühlst du dich wohl und bleibst fit.                         |

## 7. KRITIK am Testverfahren

- Bei unserem Test waren wir auf möglichst umfassende und detaillierte Angaben der Hersteller angewiesen. Fehlten Angaben, wurden keine Punkte vergeben. Das heißt, dass einige Müslisorten schlecht abgeschnitten haben, nicht weil es z. B. an Inhaltsstoffen mangelte oder unerwünschte Zusatzstoffe enthalten waren, sondern nur weil Angaben dazu fehlten. Das hat das Ergebnis möglicherweise verfälscht.
- Desweiteren stellten wir fest, dass für solche Tests doch ein erhebliches Vorwissen nötig ist. Will man den Produkten gerecht werden, müsste man sich noch viel intensiver mit der Chemie der Inhaltsstoffe und ihren Auswirkungen beschäftigen.
- Zu guter Letzt erkannten wir, dass bei dem Punkt „Geschmack“ unsere Meinungen erheblich auseinander gingen. Mehr naturbelassene Müslis kamen bei vielen nicht so gut an, obwohl sie vermutlich gesünder sind. Vielleicht sind wir zu einem bestimmten Geschmack „erzogen“ worden.
- Eine wichtige Anmerkung zum Schluss: Man kann auch sehr gut selbst ein Müsli zusammenstellen. Man braucht lediglich Haferflocken, ein paar Nüsse, Obst (z. B. Apfel, Birne, Banane, Beeren...) und Milch oder Joghurt. Das schmeckt, ist gesund und garantiert nicht teuer.