Was ist da drin?

Ausgangs-lage

Auf einer Packung Spekulatius-Kekse steht folgende Tabelle, in der die einzelnen Nährwerte aufgelistet sind.

In der letzten Spalte %RI ist der Anteil der empfohlenen Tages-dosis notiert. Das bedeutet z.B. mit 3 Keksen habe ich 4% meines täglichen Salzbedarfs zu mir genommen.

Nährwerte	Ø / 100 g	Ø / 30 g (ca. 3 Stück)	% RI
Energie	2101 kJ / 502 kcal	629 kJ / 150 kcal	8 %
Fett davon gesättigte Fettsäuren	23,4 g 9,3 g	7,0 g 2,8 g	10 % 14 %
Kohlenhydrate davon Zucker	64,7 g 26,2 g	19,4 g 7,9 g	7 % 9 %
Eiweiß	6,8 g	2,0 g	4 %
Salz	0,75 g	0,23 g	4 %
RI (reference intake) = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)			
Packung enthält ca. 10 Portionen a` 30g.			

Bildquelle: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung

1 Wie viele Spekulatius-Kekse muss ich essen, um meinen gesamten Tagesbedarf an Fett nur durch die Kekse zu decken?
Erklärt Euren Rechenweg.

2 Schaut Ihr manchmal auf die Inhaltsangabe?
Wenn ja: Was möchtet Ihr dort erfahren? Welche Fragen stellt Ihr Euch?

1

Wie viele Spekulatius-Kekse muss ich essen, um meinen gesamten Tagesbedarf an Fett nur durch die Kekse zu decken? Erklärt Euren Rechenweg.

Lösungsweg

Ein möglicher Rechenweg:

3 Kekse enthalten 7 g Fett. Das entspricht 10 % der empfohlenen Tagesmenge.
7 g = 10 %
70 g = 100 %

Zwischenergebnis:
70 g Fett sind die empfohlene Tagesmenge.

Ein Keks enthält 2,3 g Fett.
7 g : 3 = 2,3 g

70 g : 2,3 g = 30,43

Ergebnis:
Um den empfohlenen Tagesbedarf an Fett zu decken, muss ich 30 Kekse essen.