

Vorwort	Seite 4
Warum essen wir? Was passiert im Körper?	Seite 6–19
Wie entstehen Hunger und Durst?	Seite 8/9
Wie schmeckt es dir?	Seite 10/11
Der Weg des Essens – deine Verdauung	Seite 12/13
Der Stoffwechsel – dein feiner Verteiler	Seite 14/15
Nährstoffe für dich – das braucht der Körper	Seite 16/17
Unverträglichkeiten und Allergien	Seite 18/19
Was mögen wir? Was ist gesund für uns?	Seite 20–45
Die Sache mit dem Geschmack	Seite 22/23
Wo kommt unser Essen her?	Seite 24/25
Gesund essen mit der Ernährungspyramide	Seite 26/27
Fleisch & Geflügel – bewusst einkaufen	Seite 28/29
Fisch & Meeresfrüchte – ein guter Fang	Seite 30/31
Milchprodukte & Eier – Grüße aus dem Stall	Seite 32/33

Ohne Fleisch – vegetarisch & vegan essen	Seite 34/35
Knackiges Gemüse – bunt & gesund	Seite 36/37
Frisches Obst – lecker & fruchtig	Seite 38/39
Kohlenhydrate – Energie für uns	Seite 40/41
Alles rund um Zucker – wie süß	Seite 42/43
Fast Food – keine Zeit zum Essen	Seite 44/45
 Leckere Rezepte für den ganzen Tag	 Seite 46–129
 Gutes Frühstück – guter Start in den Tag	 Seite 48–61
Pfiffige Ideen für die Pausenbox	Seite 62–77
Leckere Mittagessen zum Akkuaufladen	Seite 78–97
Coole Snacks für nachmittags	Seite 98–113
Prima Abendessen nach Abenteuertagen	Seite 114–129
 Rezeptregister	 Seite 130/131
Sachregister	Seite 131–133
Impressum	Seite 134