

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Arbeitsvorschlag 1 – Eine ausgewogene, gesunde Ernährung

Infoblatt 1 – Die Ernährungspyramide

Arbeitsvorschlag 2 – Zuordnen von Lebensmitteln in die 9 Lebensmittelgruppen

Arbeitsvorschlag 3 / Blatt 1-3 – Zuordnen von Lebensmitteln in die Lebensmittelpyramide

Arbeitsvorschlag 4 – Empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel

Rezept 1 – Auberginen Aufstrich

Arbeitsvorschlag 5 – Erfassen von allen gegessenen Lebensmitteln innerhalb einer Woche

Arbeitsvorschlag 6 – Inhaltsstoffe von Lebensmitteln 1

Arbeitsvorschlag 7 – Inhaltsstoffe von Lebensmitteln 2

Rezept 2 – Bohnen-Omelette

Arbeitsvorschlag 8 – Der tägliche Verbrauch in Kilokalorien

Arbeitsvorschlag 9 / Blatt 1-2 – Nahrungsmittel mit ihrem Gehalt an Kilokalorien / Berechnen von Portionen

Arbeitsvorschlag 10 – Aufgaben zu Arbeitsvorschlag 8 und 9

Arbeitsvorschlag 11 – Zusammenstellen der Gesamtzahl von Kalorien eines Tages

Rezept 3 – Hackfleischbällchen mit Kartoffeln

Rezept 4 – Käse-Salami Sandwich

Infoblatt 2 – Der Verbrauch von Kilokalorien in 15 Minuten

Arbeitsvorschlag 12 – Einordnen von Tätigkeiten nach Kalorienverbrauch

Arbeitsvorschlag 13 – Rechenaufgaben zum Kalorienverbrauch

Arbeitsvorschlag 14 – Bausteine der Ernährung / Die Bestandteile von Nahrungsmitteln

Arbeitsvorschlag 15 – Beispiele von kohlehydratreichen, fettreichen und eiweißreichen Nahrungsmittel

Arbeitsvorschlag 16 – Zuordnen von Aussagen zu gesunder und ungesunder Nahrung

Arbeitsvorschlag 17 / Teil 1-3 – Bastelvorlage Ernährungspyramide