

Inhalt

Vorwort	4
Didaktischer Ansatz	5
Einsatzvorschläge & Zielgruppen	6
Systemvoraussetzungen, Programmstart	7
Aufbau und Inhalte:	
Das Hauptmenü, Welcher Esstyp bist du?	9
Vielseitig, aber nicht zu viel	10
Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel	11
Würzig, aber nicht salzig	12
Wenig Extras	13
Täglich Vollkornprodukte	14
5-mal am Tag Gemüse und Obst	15
Wenig tierisches Eiweiß	16
Täglich 1,5 Liter trinken	17
Öfters kleinere Mahlzeiten	18
Lecker und schonend zubereiten	19
Wichtig	20
Steuerungselemente	21
Hilfe	22
Weitere aid-Medien	23
aid-Bestellformular	25