

Inhalt

Vorwort	4
Arbeitspass	5
Materialliste, Lapbook basteln	6
Lapbook erweitern	7
Mein Lapbook Ernährung	8-32
Titelblatt	8
Unsere Nahrung	9+10
Kohlenhydrate	11+12
Tierisches Eiweiß	13+14
Pflanzliches Eiweiß	15
Fette	16-19
Ballaststoffe	20
Ohne Wasser geht es nicht	21+22
Was unser Körper braucht	23+24
Obst oder Gemüse	25-27
5 am Tag	28
Die Regeln zur Ernährung	29-31
Was und wie viel sollst du essen?	32