

Inhaltsverzeichnis

Rund um gesunde Ernährung

Gesundheit fängt beim Essen an! (<i>Lied</i>)	3
Vitamine (<i>Lied</i>)	4
Der Ernährungskreis	5
Dem Zucker auf der Spur	6
Würfelspiel „Ich ernähre mich gesund“	6
Wie ernährst du dich?	7
So ernähre ich mich richtig	9
Was braucht mein Körper?	10
Gesunde Ernährung für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren	11
Was steckt in Cola und Co?	11
Was ist in den Lebensmitteln?	12
Infokarten Nährstoffe	13
Der Stärketest	14

Zahnpflege

Was esse und trinke ich hiervon, damit meine Zähne gesund bleiben?	15
Warum musst du deine Zähne putzen?	16
Warum bürstest du von Rot nach Weiß?	17

Frühstück und Pause

Unser Klassenfrühstück – ein gesunder Start in den Schultag	18
Klassenfrühstück	19
Wie bereite ich mir mein Müsli zu?	20
Die Milch macht's!	21
Der Weg der Schulmilch	22
Lieblingsgetränke/ Getränke fürs Schulfrühstück	23
Joghurt selbst machen/ Mixgetränke aus Milchprodukten	24
Sauerteig	25

Obst und Gemüse

Mein Apfel (<i>Lied</i>)	26
Obst (<i>Bildkarten</i>)	27
Stein oder Kernobst?	28
Der Apfel	29
Alle Früchte enthalten Samen	30
Wir erforschen Obstarten von innen	31
Gemüse (<i>Bildkarten</i>)	32
Gemüsesorten	33
Die Kartoffel – ein Grundnahrungsmittel	35
Der Wassertest	36
Stationentraining Gemüse (5 Stationen)	37
Was ich mag	42
Wir kochen eine Gemüsesuppe/ Obstsalat	43
Möhren-Apfel-Frischkost	44
Obst- und Gemüse-Quartett	45

Kräuter und Gewürze

Kräuter selber ziehen	49
Salz – mehr als ein Gewürz	50
Gewürzbuch	51

Rezepte und Naschereien für Feste

Naschen (<i>Lied</i>)	56
Ein Waffelrezept	57
Weihnachtlicher Kinderpunsch	58
Backrezept Vanillekipferl	59
Leckere Osterhasen!	60
Lieblingsrezepte aus aller Welt	61
Quellenverzeichnis	64