

Inhalt

Energie
tanken

Einleitung.....6

Fit oder
schlapp?

Was magst du? 10

Fit oder schlapp?..... 11

Lebensmittel-
detektiv

Detektivausweis 14

Detektivausbildung 15

Unter Beobachtung..... 16

Frisch ermittelt..... 17

Scharfer Blick..... 18

Lebensmittlrätsel 19

Süße
Verstecke

Lust auf Süßes? 22

Süßes erlaubt? 23

Deine Naschbox 24–25

Wie viel
müssen wir
essen?

Die gesündeste

Pyramide der Welt 46–47

Ernährungskreis 48

Isst du das Richtige?..... 49

Ernährungskreis basteln 50

... und spielen 51

Eierpusten 52

Kartoffelkönig..... 53

Alles in Butter? 54

Was Schmackofit mag! 55

Lebenselixier
Wasser

Was macht das Wasser

in deinem Körper?..... 58

Wasserzähler 59

Wasserversuche..... 60

Luft und Wasser 61

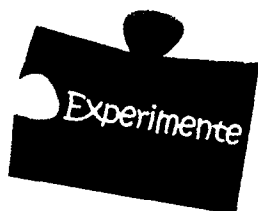
Wassertricks 62

Wasserverlust 63

Inhalt



Bissenreise	66
Fingerfahrt	67
Bauch-Achterbahn	68



Raketenbau	72-73
Stinker neutralisieren	74
Säure-Angriff!	75



Wie tickt dein Körper?	78
Deine innere Uhr	79
Heute schon gefrühstückt?	80
Frühstücksideen	81



Einkaufen	84
Besser einkaufen	85
Glückliche Hühner	86-87
Bio-na-logisch!	88-89



Geschmacksschule	92
Mit der Nase schmecken	93
Hör gut zu	94
Mit allen Sinnen	95



Faire Lebensmittel	98
Lebensmittel mit gutem Gewissen	99
Für deine fleischfreien Tage	100
Fleisch richtig auswählen	101
Dein CO ₂ -Sparbuch	102
Das CO ₂ -Fußabdruck-Spiel ..	103-105

Teste dich!

Zu dick? Zu dünn?	108
Gerade richtig?	109
Ernährst du dich gesund?	110–111

Snacks

Snacks, die fit machen	114
Den Affen abgeschaut?	115
Jausenspiel	116–117
Jausenvariationen	118–119
Füllungen für deine Jausenbox	120
Jausen-Check	121

Kau dich schlau

Deine Kommandozentrale	124
Wunderwerk Gehirn	125
Denkerbrote?	126
Denker-Kaugummi	127
Denke weiter	128
Denkleistung	129
Hirn-Nahrung	130–131
Brain-Food-Frühstück	132
Schmackofit-Song	133

Inhalt

Zähne mit Biss

Bakterienschau	136
Gut oder schlecht für die Zähne? ..	137
Wackelzahnspiel	138
Zahnpuzzle	139

Auf Vorrat

Wähle die richtigen Lebensmittel. 142
Kühlschrank-Check 143
Kühlschrank-Spiel 144–147

Hunger!

Hunger oder Appetit?	150
Koch noch mal!	151
Käse als Hauptspeise	152
Ran an den Herd!	153
Süßes für Schmackofits	152
Noch mehr Süßes	153
Koch-Geschichte	154
Essen mit Fingern!	155
Von wegen nur gesund!	156
Unser Menü	157
Mit dem Essen sollst du spielen – das Spiel	158–159