

<b>Vorwort</b>	4
<b>Arbeitspass</b>	5
<b>I. Ernährung früher – die Geschichte</b>	6
<b>II. Die Bausteine unserer Ernährung</b>	7 – 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Die Ernährungspyramide</i></li> <li>• <i>Zur gesunden Ernährung gehören auch Getränke</i></li> </ul>	
<b>III. Idealgewicht und Kalorien</b>	13 – 16
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Das Idealgewicht</i></li> <li>• <i>Die Kalorien</i></li> <li>• <i>Der Kalorienverbrauch</i></li> </ul>	
<b>IV. Vollwertige Ernährung nach der DGE</b>	17 – 18
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung</i></li> </ul>	
<b>V. Vollwerternährung</b>	19 – 23
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vollwertkost</i></li> </ul>	
<b>VI. Vegetarier und Veganer</b>	24 – 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vegetarier</i></li> <li>• <i>Veganer</i></li> <li>• <i>Vegane Ernährung – nicht so einfach</i></li> <li>• <i>Tofu – Sojaquark</i></li> </ul>	
<b>VII. Biosiegel – was bedeuten sie?</b>	28 – 30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wofür steht das Bio-Siegel?</i></li> </ul>	
<b>VIII. Die wichtigsten Ernährungsformen heute</b>	31
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ein Überblick</i></li> </ul>	
<b>IX. Ernährung bei Allergien</b>	32
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Besondere Ernährungsformen bei Allergien</i></li> </ul>	
<b>X. Diäten – hoch im Kurs</b>	33 – 34
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Verschiedene Diätformen</i></li> </ul>	
<b>XI. Fertiggerichte – die Entwicklung</b>	35 – 40
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Die Geschichte der Entstehung</i></li> <li>• <i>Schnell auf den Tisch ...</i></li> <li>• <i>Convenience Food</i></li> <li>• <i>Deklaration und Zusatzstoffe</i></li> </ul>	
<b>XII. Kaffee wird zum Volksgetränk</b>	41 – 42
<b>XIII. Coca-Cola</b>	43
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ein Siegeszug</i></li> </ul>	
<b>XIV. Cornflakes</b>	44
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ein gesundes Frühstück</i></li> </ul>	
<b>XV. Kaltes Büffet</b>	45
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Früher und heute</i></li> </ul>	
<b>XVI. Fisch und Fischstäbchen</b>	46
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vom Kochfisch zum Fischstäbchen</i></li> </ul>	
<b>XVII. Die Kartoffel</b>	47
<b>XVIII. Fastfood – im Trend?</b>	48 – 49
<b>XIX. Was essen wir morgen?</b>	50 – 53
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Insekten – unsere Nahrung in der Zukunft?</i></li> <li>• <i>Gerichte aus aller Herren Länder</i></li> </ul>	
<b>XX. Die Lösungen</b>	54 – 59