

Inhaltsverzeichnis	Seite
1 Das bißchen Haushalt	1
2 Unfallgefahren – Unfallschutzmaßnahmen	2
3 Hygiene	3
3.1 Persönliche Hygiene	3
3.2 Lebensmittelhygiene	4
3.3 Wie konnte es zu einer Salmonellenvergiftung kommen?	5
4 Arbeitsplanung und Arbeitsorganisation	6
4.1 Arbeitshaltung	6
4.2 Tagesarbeitsplan	7
4.3 Fit durch kleine Mahlzeiten	8
4.4 Das Mittagessen ist nicht rechtzeitig fertig	9
5 Grundtechniken der Nahrungszubereitung	11
5.1 Möhren-Apfel-Rohkost	11
5.2 Maße und Gewichte	12
5.3 Kreuzworträtsel	13
6 Gartetechniken	14
6.1 Kreuzworträtsel – Gartetechniken	15
6.2 Kreuzworträtsel – Speisen	16
6.3 Aufbewahren von Lebensmitteln im Kühlschrank	17
6.4 Energiesparen	18
6.5 Kochgeschirr – Herde	19
7 Kennzeichnung und Pflege von Textilien	20
8 Vollwertige Ernährung	21
8.1 Wir erstellen einen Ernährungskreis	21
8.2 Nahrungsmittelbestandteile	23
8.3 Getreidearten	24
8.4 Zucker und Karies	26
8.5 Verdauung	27
8.6 Wir ordnen Obst und Gemüsesorten nach den Hauptangebotszeiten	28
8.7 Obst und Gemüse – das ganze Jahr frisch aus dem Gefrierschrank	29
8.8 Energiebedarf	30
8.9 Normalgewicht – die ideale Figur?	31
8.10 Mahlzeitengestaltung	32
8.11 Prüfe dein Ernährungsverhalten	34
8.12 Kreuzworträtsel – Ernährungsform	35
8.13 Übergewicht entwickelt sich durch falsche Eßgewohnheiten	36
8.14 Energiereiche und energiearme Lebensmittel	37
9 Einkauf	38
9.1 Einkauf im Supermarkt	38
9.2 Erkundungsspiel: Wer kauft am preiswertesten ein?	39
9.3 Lebensmittelkennzeichnung	40
9.4 Wir unterscheiden verschiedene Milchsorten	42
9.5 Werbung, eine Informationsmöglichkeit?	44
9.6 Müll belastet die Umwelt	45
9.7 Reklamation – Verbraucherschutz	46
10 Haushalt und Wirtschaften	47
10.1 Wirtschaftskreislauf	47
10.2 Das Einkommen bestimmt die Ausgaben	48
10.3 Haushaltsbuch	49
10.4 Entscheidungsprozeß im Haushalt	50
10.5 Speisen selbst herstellen oder fertig kaufen	51
10.6 Geschirrspülen mit der Maschine oder von Hand?	52
11 Wohnen	54
11.1 Wir beurteilen Wohnungsgrundrisse	54
11.2 Einrichtung eines Jugendzimmers	56