

Einführung	4
1. Gesunde Ernährung methodisch-didaktisch vermitteln	6
2. Meine Energie	11
3. Hunger, Sättigung und andere Gefühle	19
4. Der Durst	24
5. Sinnesschulung - Chancen zu verbessertem Ernährungsbewusstsein	35
6. Richtig Naschen lernen - zu Hause und in der Schule	46
7. Werbung für Kinderlebensmittel - Konsumkompetenz in der Schule stärken	62
8. Fast Food - Essen unserer Zeit?	74
9. Essen muss verdaut werden	80
10. Experimente mit Lebensmitteln	91
11. Deutsch – Mathe – Kochen?	95
12. Eltern und Lehrkräfte als Tandem in der Ernährungserziehung	97
13. Aktionstage als Impulsquelle in der gesundheitsfördernden Schule	99
14. Ernährungs-Check für Erwachsene mit Lösungsblatt	102