

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1 20 Schlagzeilen aus Zeitungen zum Thema Ernährung.....	6
2 Nahrung (Einführung).....	7
3 Nahrungsmittel (= Lebensmittel) von A bis Z.....	8
4 Zur Ernährung der Menschen in der Vergangenheit	9
5 Nahrung früher und heute	10
6 Koch(en).....	11
7 Kochkunst – feine Küche.....	12
8 Verdauung	13
9 Nährstoffe im Überblick	14
10 Kohlenhydrate	15
11 Proteine (= Eiweiße).....	16
12 Lipide (= Fette)	17
13 Sehr einfache Nachweise von Fett, Eiweiß bzw. Stärke	18
14 Vitamine	19
15 Mineralstoffe	20
16 Ein sehr einfacher Versuch mit einer Karotte	21
17 Sekundäre Pflanzenstoffe	22
18 Ballaststoffe	23
19 Quellstoffe	24
20 Test 1 bzw. Arbeit 1.....	25
21 Trinken.....	27
22 Ein sehr einfacher Versuch mit klassischer Cola und klassischem Eistee	28
23 Die tägliche Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)	29
24 Der tägliche Ernährungskreis (auch Nahrungsmittelkreis genannt)	30
25 Mahlzeiten	31
26 Frühstück(en)	32
27 Sprichwörter, Redewendungen, Sprüche, Ratschläge ... zur Ernährung	33
28 Kalorien und Joule.....	34
29 Kalorien einiger Nahrungsmittel	35
30 Ein sehr einfacher Versuch mit einem Vollkornbrötchen	36
31 Zucker.....	37
32 Fast Food – Slow Food	38
33 BMI und andere Ansätze zur Bestimmung von Normal-, Über- und Untergewicht ...	39
34 Essstörungen	41
35 Fasten	42
36 Diäten	43
37 Test 2 bzw. Arbeit 2	44

Inhaltsverzeichnis

38	Hunger und Heißhunger	46
39	Vegetarische und vegane Ernährung	47
40	Margarine selbst herstellen	49
41	Rohkost	50
42	Ernährung und Sport	51
43	Wissenschaftler und Ernährung	52
44	Essen und Trinken – ein finanzielles Geschäft	53
45	Light-Produkte	54
46	Superfood	55
47	Foodwatch	56
48	Alkohol	57
49	Trends in der Ernährung	59
50	Zum Schluss: Empfehlungen zur Ernährung zusammengefasst	60
51	Überfluss und Hunger auf der Welt	61
52	Test 3 bzw. Arbeit 3	62
53	Ich möchte wissen – ein Spiel	64
54	Begriffe zum Thema Ernährung – ein Spiel	66
55	Wer wird Quiz-Champion?	67
56	Lösungen	69