

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung		5.3	Schadstoffe, Zusatzstoffe und Mikroorganismen – Silbenrätsel	56
1.1	Projekt: Wir frühstücken gemeinsam	1	5.4	Fisch – zu selten auf unserem Speisezettel	57
1.2	Magersucht – Internetrecherche	2	5.5	Fisch – Kreuzworträtsel	58
1.3	Ernährungsgewohnheiten werden anerzogen	3	5.6	Rätselhaftes zum Thema Jod	59
1.4	Wir erforschen Gründe für die Lebensmittelauswahl	5	5.7	Fleischlos glücklich?	60
1.5	Energiebedarf	7	5.8	Eiweißstoffe haben eine unterschiedliche biologische Wertigkeit	61
1.6	Rätselhaftes zum Thema Energiebedarf	8	5.9	Eiweiß – ein lebensnotwendiger Baustoff für unseren Körper	62
1.7	Normalgewicht – die ideale Figur?	9	5.10	Rätselhaftes zum Thema Eiweiß	63
1.8	Wir suchen wichtige Begriffe – Schwedenrätsel	10	5.11	Wir überprüfen die Eiweißzufuhr	64
1.9	Nährstoffe	11			
1.10	Wir erstellen Steckbriefe für Lebensmittel	13	6	Fette und Öle	
1.11	Wir erstellen einen Ernährungskreis	14	6.1	Gesund durch weniger Fett	65
1.12	Wir ordnen wichtige Begriffe	16	6.2	Öle und Fette: Überblick durch eine Mind-Map – Gedächtniskarte	66
1.13	Zu welcher Lebensmittelgruppe gehört das Lebensmittel? – Trimino	17	6.3	Welchen Nährstoff enthalten die Lebensmittel? – Rösselsprung	67
2	Zucker, Getreide, Kartoffeln		6.4	Pflanzliche Speiseöle und Speisefette	68
2.1	Zucker hat viele Namen	19	6.5	Wir überprüfen die Fettzufuhr	69
2.2	Zucker und Karies – Wir bringen Abbildungen in die richtige Reihenfolge	20	6.6	Rätselhaftes zum Thema Fett	70
2.3	Getreidearten	21	6.7	Wir überprüfen unser Wissen zum Thema Fette – Trimino	71
2.4	Getreideprodukte	22	6.8	Übergewicht – Wir erstellen eine Mind-Map	73
2.5	Teige und Massen – Schwedenrätsel	23	6.9	Übergewicht entwickelt sich durch falsche Essgewohnheiten	74
2.6	Wie verarbeiten wir Kartoffeln richtig? – Kopfstandmethode	24	6.10	Energiereiche und energiearme Lebensmittel – Memo	75
2.7	Kartoffeln, viele Verwendungsmöglichkeiten	25			
2.8	Speisen aus Kartoffeln – Silbenrätsel	26	7	Verdauung	
2.9	Welches Mikadostäbchen liegt oben?	27	7.1	Verdauung	77
2.10	Wir ordnen Lebensmittel nach ihrem Kohlenhydratgehalt	28	7.2	Verdauung – Irrgarten	78
2.11	Kohlenhydrate – Kreuzworträtsel	29	7.3	<u>Der Verdauungsvorgang</u> – Textpuzzle	80
2.12	Wir verwenden Zucker und Stärke	30			
2.13	Wir überprüfen die Kohlenhydratzufuhr	31	8	Gesunde Ernährung	
2.14	Zucker und Insulin – ein Kreislauf	32	8.1	Würzig statt salzig	81
3	Obst, Gemüse, Getränke		8.2	Wir salzen zu stark	82
3.1	Domino – Hauptangebotszeiten von Obst- und Gemüsesorten	33	8.3	Wir schreiben eine Bildergeschichte – Das Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag	83
3.2	Wir vergleichen verschiedene Erfrischungsgetränke	35	8.4	Schäden durch chronischen Alkoholgenuss	84
3.3	Täglich Mineralstoffe	36	8.5	Fit durch fünf kleine Mahlzeiten	85
3.4	Mineralstoffe – Schwedenrätsel	37	8.6	Lebensmittelempfehlungen der DGE auf einen Blick	86
3.5	Mineralstoffe – Kreuzworträtsel	38	8.7	Bewusstes Essverhalten – Gewichtsreduktionsdiät	87
3.6	Calcium, ein wichtiger Mineralstoff	39	8.8	Gentechnisch veränderte Lebensmittel – Lückentext	88
3.7	Eisen – Irrgarten	40	8.9	Gentechnik – Wie funktioniert das?	89
3.8	Täglich Vitamine	42	8.10	Der lange Weg eines Lebensmittels	90
3.9	Wir achten auf Vitaminerhaltung und Mineralstofferhaltung	43	8.11	Der Umwelt zuliebe – bewusst einkaufen	92
3.10	Obst und Gemüse – das ganze Jahr frisch aus dem Gefrierschrank	44	8.12	Lebensmittelqualität – Silbenrätsel	93
3.11	Konservierungsmethoden – Kreuzworträtsel	45	8.13	Umweltverträglichkeit der Nahrung – Lückentext	94
3.12	Konservierungsmethoden – Schwedenrätsel	46	8.14	Ernährungsform – Kreuzworträtsel	95
3.13	Wasser-, Energie- und Vitamingehalt	47	8.15	Wir arbeiten mit einem Sachwortverzeichnis	96
3.14	Der natürliche Wasserkreislauf	48	8.16	Lebensmittelvergiftungen durch Eitererreger – Staphylokokken	97
4	Milch und Milchprodukte		8.17	Aflatoxine – verschimmelte Lebensmittel	98
4.1	Wir unterscheiden verschiedene Milchsorten	49	8.18	Was essen Vegetarier?	99
4.2	Wir erstellen eine Lebensmittelkennzeichnung für Erdbeerquark	50	8.19	Vegetarier – Kreuzworträtsel	100
4.3	Wie viel Fett ist wirklich im Käse enthalten?	51	8.20	Diabetes mellitus – Lückentext	101
4.4	Käsesorten – Schwedenrätsel	52	8.21	Diabetes mellitus – Silbenrätsel	102
5	Eier, Fisch, Fleisch, Wurst		8.22	Test für Diabetiker – ohne Insulinbehandlung	103
5.1	Hühnereier	53	8.23	Englische Lebensmittelbezeichnungen – Schwedenrätsel	104
5.2	Salmonellose – eine Lebensmittelinfektion	55			