

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	5
----------------------	---

## **Theoretischer Teil: „Gesunde Ernährung“**

<b>1. Einheit: „Was bedeutet gesunde Ernährung?“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	6
• Deckblatt „Gesunde Ernährung“.....	7
• AB „Unsere Sinne“.....	8
• AB „Unsere Sinne und die Lebensmittel“.....	9
<b>2. Einheit: „Das Lebensmitteldreieck“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	10
• Anschauungsmaterial „Das Lebensmitteldreieck“.....	11
• AB „Das Lebensmitteldreieck“.....	12
• AB „Lebensmitteldreieck in 3D“.....	13
<b>3. Einheit: „Der Lebensmittelkreis“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	14
• Anschauungsmaterial „Der Lebensmittelkreis“.....	15
• „Schmuckblatt“.....	16
• AB „Die 7 Gruppen im Lebensmittelkreis“.....	17
<b>4. Einheit: „Unsere Verdauung“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	19
• AB „Unsere Verdauung“.....	20
<b>5. Einheit: „Was unser Körper braucht: Die Nährstoffe“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	21
• Anschauungsmaterial „Die Nährstoffe“.....	22
• AB „Wir brauchen Nährstoffe“.....	23
<b>6. Einheit: „Obst und Gemüse“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	24
• AB „Obst und Gemüse“.....	25
• AB „Neugieriges und verstecktes Gemüse“.....	26
• AB „Fünf Portionen am Tag“.....	27
• AB „Obst- und Gemüse-Suchsel“.....	28
<b>7. Einheit: „Getreide“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	29
<b>8. Einheit: „Zucker“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	30
• Text für die Lehrkraft „Der süße Räuber Zucker“.....	31
• AB „Zucker in unseren Lebensmitteln“.....	32
<b>9. Einheit: „Die gesunde Brotbox“</b>	
• Unterrichtskonzeption.....	33
• AB „Gesunde Brotbox für die Pause“.....	34

# Inhalt

## Praktischer Teil: „Gesunde Rezepte“

<b>Vorwort</b> .....	35
<b>10. Einheit: „Richtiges Tischdecken“ und „Verhaltensregeln bei der Zubereitung/beim Essen“</b>	
• Unterrichtskonzeption .....	36
• AB „So decke ich den Tisch richtig“ .....	37
• AB „Regeln beim Essen“ .....	38
<b>11. Einheit: „Schokocreme (Brotaufstrich)“</b>	
• Rezept .....	39
<b>12. Einheit: „Tomatenketchup“</b>	
• Rezept .....	40
<b>13. Einheit: „Lustige Brotgesichter/Rohkostteller mit Dip als Resteverwertung“</b>	
• Rezepte .....	41
<b>14. Einheit: „Milchshake mit Obst“</b>	
• Rezept .....	42
<b>15. Einheit: „Frisches Vollkornbrot“</b>	
• Rezept .....	43
<b>16. Einheit: „Frische Vollkornbrötchen“/„Butter selbst machen“</b>	
• Rezepte .....	44
<b>17. Einheit: „Bircher Müsli“</b>	
• Rezept .....	45
<b>18. Einheit: „Frischkornbrei“</b>	
• Rezept .....	46
<b>19. Einheit: „Quarkspeise mit frischem Obst“</b>	
• Rezept .....	47
<b>Vorlage Ernährungsführerschein</b> .....	48
<b>Blankovorlage Rezept</b> .....	49
<b>Lösungen</b> .....	50–54