

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Theoretischer Teil: „Gesunde Ernährung“</b>	
<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.</b> <b>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.</b> <b>Einheit: „Schokocreme (Brotaufstrich)“</b>	
• Rezept .....	39
<b>12.</b> <b>Einheit: „Tomatenketchup“</b>	
• Rezept .....	40
<b>13.</b> <b>Einheit: „Lustige Brotgesichter/Rohkostteller mit Dip als Resteverwertung“</b>	
• Rezepte .....	41
<b>14.</b> <b>Einheit: „Milchshake mit Obst“</b>	
• Rezept .....	42
<b>15.</b> <b>Einheit: „Frisches Vollkornbrot“</b>	
• Rezept .....	43
<b>16.</b> <b>Einheit: „Frische Vollkornbrötchen“/„Butter selbst machen“</b>	
• Rezepte .....	44
<b>17.</b> <b>Einheit: „Bircher Müsli“</b>	
• Rezept .....	45
<b>18.</b> <b>Einheit: „Frischkornbrei“</b>	
• Rezept.....	46
<b>19.</b> <b>Einheit: „Quarkspeise mit frischem Obst“</b>	
• Rezept.....	47
<b>Vorlage Ernährungsführerschein</b> .....	48
<b>Blankovorlage Rezept</b> .....	49
<b>Lösungen</b> .....	50–54