

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>1 Allgemeine Musikpädagogik</b>	7
1.1 Ernährung und Musik	8
1.2 Bewegung in der Musik	10
1.3 Musizieren in der Gemeinschaft	12
1.4 Singen und Sprechen	15
1.5 Das Instrumentarium	16
<b>2 Medizinischer Hintergrund</b>	19
2.1 Einführung	20
2.2 Kriterien der Entwicklung, Kognition und Gesundheit	21
2.3 Medizinische Grundlagen der Ernährung	25
2.4 Medizinische Grundlagen der Bewegung	30
<b>3 Gesundes Frühstück</b>	33
3.1 Musikalisches Müsli	34
3.2 Volles Korn und tanzende Brote	37
3.3 Der Jog im Kurt.	40
<b>4 Kleinigkeiten für zwischendurch</b>	43
4.1 Herr Schwups Di Daus	44
4.2 Apfeltanz	47
4.3 Der Kiki-Wiwi-Tanz	49
<b>5 Süße Früchtchen</b>	51
5.1 Obstsalat	52
5.2 Die Vitaminrakete	54
5.3 Tanzende Bananen	57
<b>6 Gemüse und Co.</b>	59
6.1 Das Paprikatheater	60
6.2 Grün, grün, grün	63
6.3 Die Kartoffelparty	66
<b>7 Ein Marktbesuch</b>	69
7.1 Kamelfrau Hannelore	70
7.2 Das fiese Radieschen	72
7.3 Die Orangensaftmaschine	74

<b>8</b>	<b>Tante Lala kocht</b>	<b>77</b>
8.1	Gemüsesuppe mit Musik.	78
8.2	Pfannkuchen.	81
8.3	Tante Lalas Geburtstagskuchen.	84
<b>9</b>	<b>Überall Tomaten</b>	<b>87</b>
9.1	Die Tomate am Meer	88
9.2	Die Tomatenpiraten	90
9.3	Tomatenparty	92
<b>10</b>	<b>Essen in Anderswo</b>	<b>95</b>
10.1	Tuttifrutti	96
10.2	Schweizer Käse	98
10.3	Eintopf aus Mexiko	100
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>103</b>
	<b>Bildquellenverzeichnis</b>	<b>103</b>
	<b>Liste der Lieder zum Downloaden</b>	<b>104</b>