

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