

Inhaltsverzeichnis

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