

# VORWORT

Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse des Menschen. Der Körper braucht Nahrung um die lebenswichtigen Funktionen aufrecht zu erhalten. Dabei kommt es entscheidend auf die Zusammensetzung an, durch die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sehr stark beeinflusst werden.

Nahrungsmittel sind heute im Überfluss vorhanden, und das zu erschwinglichen Preisen. In Zeiten, in denen Kühe lila sind und Fisch in Stäbchenform auf den Teller kommt, ist es schwer, Kindern und Jugendlichen klar zu machen, was richtige Ernährung ausmacht.

Wenn wir uns ein Uhrwerk ansehen, erkennen wir viele kleine Zahnräder, die ineinander greifen. Nur so ist ihre Funktion möglich. Nehmen wir nur ein Rädchen heraus, kommt das Uhrwerk zum Stehen. Dies ist jedem klar und niemand würde auf diese Weise seine Uhr manipulieren.

Unser Körper funktioniert auf eine ähnliche Weise. Nur wenn wir unserem Körper alle Nährstoffe in ausreichender Form zuführen, ist ein reibungsloser Ablauf aller Stoffwechselvorgänge möglich. Mit unserem Körper gehen wir aber nicht immer sehr pfleglich um.

Durch alle Altersgruppen sind Mangelerscheinungen festzustellen, die durch eine falsche Ernährung und Bewegungsmangel verursacht werden. Ernährungsbedingte Erkrankungen sorgen für erhebliche Ausgaben im Gesundheitswesen.

Eine reine Wissensvermittlung reicht oft nicht aus, um eine Veränderung des Ernährungsverhaltens zu bewirken. Die „Belohnung“ für eine gesunde Lebensweise stellt sich erst viel später ein. Ein Fehlverhalten zeigt auch nicht immer eine sofortige Wirkung.

Daher ist es sinnvoll, Denkanstöße zu geben, wie das Ernährungswissen in die Praxis umgesetzt werden kann. Gemeinsame praktische Übungen helfen, eine gesunde Ernährungsweise mit allen Sinnen zu erfahren und dauerhaft zu übernehmen.

Viel Erfolg beim Einsatz der folgenden Materialien wünscht

*Doris Höller*

PS: Lösungsseiten zu ausgewählten Arbeitsblättern finden Sie als PDF-Download unter [www.care-line-verlag.de](http://www.care-line-verlag.de)