

Inhalt

	Vorwort	4
1	Die Bausteine unserer Nahrung	
	Kohlenhydrate	5
	Eiweiß	6
	Fette	7/8
	Ballaststoffe	9
	Puzzle zu den Nahrungsbausteinen	10
	Ohne Wasser läuft nichts	11
2	Kohlenhydrate	
	Die Kartoffel	12
	Stärke-Nachweis in der Kartoffel (oder im Brot)	13
	Blechkartoffeln	13
	Nudeln, Nudelbilder	14
	Nudeltanz	14
	Wir mahlen Getreide zu Mehl	15
	Topfbrot backen	16
3	Obst und Gemüse	
	5 am Tag	17
	Was ist Obst und was Gemüse?	18
	Welches Gemüse ist das? – Puzzle	19
	Sprossen – Wir züchten Kresse	20
	Kernobst – Der Apfel – Apfelled	21
	Äpfel und Birnen	22
	Erdbeeren – eine Geschichte	23
	Duftreise Obst	24
4	Gesunde Zwischenmahlzeiten	
	Das gesunde Pausenbrot	25
	Wer isst ein gesundes Frühstück?	26
5	Die Ernährungspyramide	
	Was und wie viel sollst du essen?	27/28
	4er Sudoku	29
	6er Sudoku	30
!	Lösungen	31/32