

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Hinweise	4	Ernährungspyramide – Würfelspiel	25
Warum essen? Warum gesund?	6	Bunter Speiseplan	26
Kalorien	8	Tipps für eine gesunde Ernährung	27
Satt-Signal	9	Richtig kochen	28
Was heißt gesund? Was heißt ungesund?	10	Obst und Gemüse	29
Was heißt „bio“?	11	Obst und Gemüse – Spiel	31
Was bedeuten „vegetarisch“ und „vegan“?	12	Fleisch und Fisch	33
Bausteine des Essens – Nährstoffe	13	Brot und Getreide	35
Eiweiße (Proteine)	14	Rätsel rund ums Brot	36
Fette	16	Kartoffeln, Reis und Nudeln	37
Kohlenhydrate	18	Milch und Milchprodukte	38
Vitamine	20	Nüsse	39
Mineralstoffe	21	Zucker	40
Ballaststoffe	22	Zucker-Quiz	41
Trinken	23	Lebensmittel für Kinder	42
Ernährungspyramide	24	Zusatzstoffe im Essen	43