

# Inhaltsverzeichnis

## Unser Essen

Mahlzeit!	2
Die Ernährungspyramide	3
Der Weg zum Wasser	4
Das gesunde Pausenbrot	5

---

## Was steckt in der Nahrung?

Nährstoffe-Rätsel	7
Mehr oder weniger Zucker?	8
Versteckte Fette	9
Etiketten	10
Viel, mittel oder wenig?	11
Wer bin ich?	12
Allergien-Rätsel	13

---

## Woher das Essen kommt

Wo Lebensmittel herkommen	14
Auf dem Markt	15
Tischlein deck dich!	16
Obst oder Gemüse?	17
Vorrats-Silbenrätsel	18

---

## Nachhaltig essen

Erntekalender-Quiz	19
Bio-Bilderrätsel	20
Nachhaltiger Einkauf	21
Geheimtipps	22

---

## Lösungen

23