

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort und Hinweise</b> .....	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



## Digitales Zusatzmaterial:

- alle Arbeitsblätter als veränderbare Word-Dateien
- Lösungen
- interaktive Übungen im Format H5P
- Extras:
  - Lernzielkontrolle
  - Fachbegriffe zum Thema „Gesunde Ernährung“
  - Urkunden