

Einführung .....	4
1. Gesunde Ernährung methodisch-didaktisch vermitteln .....	6
2. Meine Energie .....	11
3. Hunger, Sättigung und andere Gefühle.....	19
4. Der Durst.....	24
5. Sinnesschulung - Chancen zu verbessertem Ernährungsbewusstsein .....	35
6. Richtig Naschen lernen - zu Hause und in der Schule .....	46
7. Werbung für Kinderlebensmittel - Konsumkompetenz in der Schule stärken .....	62
8. Fast Food - Essen unserer Zeit? .....	74
9. Essen muss verdaut werden .....	80
10. Experimente mit Lebensmitteln .....	91
11. Deutsch – Mathe – Kochen? .....	95
12. Eltern und Lehrkräfte als Tandem in der Ernährungserziehung.....	97
13. Aktionstage als Impulsquelle in der gesundheitsfördernden Schule.....	99
14. Ernährungs-Check für Erwachsene mit Lösungsblatt .....	102