

Einführung	5
1 Wie und was esse ich?	
Meine tägliche Ernährung	7
Checkliste für eine Woche	9
Nahrungsportionen	10
Ernährungsformen	12
Fast Food	13
Ernährung in der Pubertät	15
Internationale Spezialitäten	16
Essen im Müll	17
Test 1	18
2 Was ist gesund?	
Gesunde Nahrungsmittel	19
Gesunde Pausensnacks	20
Kalorien in Lebensmitteln	21
Gesund und nachhaltig einkaufen	22
Test 2	23
3 Was steckt in unserer Nahrung?	
Drei Arten von Lebensmitteln	24
Kohlenhydrate	25
Eiweißreiche Nahrungsmittel	26
Etwas Fett ist wichtig!	27
Welche Nährstoffe sind drin?	28
Nährstoffe nachweisen	29
Vitamine schützen dich!	30
Mineralstoffe	31
Ohne Ballast geht es nicht	33
Ballast oder kein Ballast?	34
Gifte in Nahrungsmitteln	35
Test 3	36
4 Welche Nahrungsmittelgruppen gibt es?	
Nahrungsmittelgruppe 1: Getränke	
Zuckerreiche Getränke	37
Nahrungsmittelgruppe 2: Obst und Gemüse	
Obst aus Deutschland	38
Früchte aus aller Welt	39
Gemüsemarkt	40
Kohl	41
Hülsenfrüchte	42
Salat	43
Die Kartoffel	44

Inhaltsverzeichnis

Kartoffelsalat	45	
Kräuter und Gewürze	46	
Nahrungsmittelgruppe 3: Getreideprodukte		
Getreidesorten	47	
Getreideprodukte	48	
Volles Korn	49	
Nahrungsmittelgruppe 4: Milch & Milchprodukte		
Milchsorten und Inhaltsstoffe	50	
Alles aus Milch	51	
Nahrungsmittelgruppe 5: Ei, Fisch, Fleisch und Wurst		
Ei, Ei, Ei!	52	
Tätowierte Eier	53	
Fisch auf den Tisch	54	
Fleisch	56	
Nahrungsmittelgruppe 6: Fette & Öle		
Pflanzliche und tierische Fette	57	
Fetthaltige Nahrungsmittel	58	
Nahrungsmittelgruppe 7: Süßes		
Süße Lebensmittel	59	
Süßigkeiten	60	
Versteckter Zucker	61	
Test 4	62	
5 Nahrungsmittel auf dem Prüfstand		
Zusatzstoffe in Lebensmitteln	63	
Fertigprodukte	64	
Ohne Zucker? Achtung!	65	
Superfood Nüsse und Kerne	66	
Avocado – ein Superfood?	67	
Superfood aus Deutschland im Vergleich	68	
Palmöl – weder gesund noch nachhaltig	69	
Superfood Insekten	70	
Test 5	71	
6 Anregungen und Material zu begleitenden handlungsorientierten Unterrichtsaktivitäten		72
Bildnachweise	81	



Digitales Zusatzmaterial:

Alle Arbeitsblätter und Tests im veränderbaren Word-Format
Lösungen zu allen Arbeitsblättern im veränderbaren Word-Format