

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
I. Essregeln & Essgewohnheiten	
1. Wie und was esse ich? – Eine Checkliste	6
2. Essregeln I	7
3. Essregeln II	8
4. Checkliste für eine Woche	9
5. Nahrungsportionen I	10
6. Nahrungsportionen II	11
II. Inhaltsstoffe der Nahrung	
7. Nahrung für einen gesunden Körper	12
8. Was steckt in Nahrungsmitteln?	13
9. Baustoffe und Brennstoffe	14
10. Brennstoffe	15
11. Mineralstoffe I	16
12. Mineralstoffe II	17
13. Mineralstoffe III	18
14. Fettlösliche Vitamine	19
15. Wasserlösliche Vitamine	20
16. Ballaststoffe	21
III. Ampel-Essen	
17. Ernährungspyramide I	22
18. Ernährungspyramide II	23
19. Nährstoffe in Nahrungsmitteln	24
20. Frühstück wie ein Kaiser	25
21. Das Mittagessen	26
22. Das Abendessen	27
23. Gesunde Pausensnacks	28
24. Ein Tag mit gesunder Ernährung	29
25. Gesund ernährt?	30
26. Pflanzliche und tierische Nahrungsmittel	31
IV. Nahrungsmittelgruppen	
<i>Nahrungsmittelgruppen/Getränke</i>	
27. Zuckergehalt von Getränken I	32
28. Zuckergehalt von Getränken II	33
29. Teesorten	34
<i>Nahrungsmittelgruppen/Obst und Gemüse</i>	
30. Was steckt in Obst, Gemüse und Salat?	35
31. Früchteallerlei	36
32. Bunter Gemüseteller	37
33. Kohldampf?	38
34. Alles Kohl?	39
35. Gemüsesuppe	40
36. Salate & Co.	41
37. Kartoffelsalat	42
38. Hülsenfrüchte	43

Inhaltsverzeichnis

<i>Nahrungsmittelgruppen/Getreideprodukte</i>	
39. Getreideprodukte.	44
40. Vollkorn – die volle Power	45
<i>Nahrungsmittelgruppen/Milch und Milchprodukte</i>	
41. Milch und Milchprodukte.	46
42. Milch ist nicht gleich Milch	47
43. Milchprodukte und deren Herstellung I	48
44. Milchprodukte und deren Herstellung II.	49
45. Alles Käse	50
<i>Nahrungsmittelgruppen/Fisch, Fleisch und Eier</i>	
46. Das Hühnerei.	51
47. Rund ums Ei	52
48. Fisch	53
49. Fleisch und Wurst	54
50. Big-Hamburger	55
<i>Nahrungsmittelgruppen/Fette</i>	
51. Fett ist nicht gleich Fett.	56
52. Täglicher Fettkonsum	57
<i>Nahrungsmittelgruppen/Süßigkeiten</i>	
53. Süßes hat es in sich	58
54. Schokolade	59
V. Nahrungsmittel und Gesundheit	
55. Energieverbrauch	60
56. Joghurt ist gesund.	61
57. Schönheit von Haut und Haar.	62
58. Nahrung bei Stress	63
59. Gesundheit und Abwehrkräfte	64
60. Gut für Darm und Verdauung	65
61. Das Material, aus dem die Knochen sind.	66
62. Kräuter fürs Wohlbefinden	67
63. Gewürze	68
64. Lernfitmacher und Gedächtniskiller	69
65. Warum Zusatzstoffe?	70
66. Zusatzstoffe und ihre Wirkungen	71
67. Light-Produkte – gar nicht so leicht	72
68. Regeln für eine gesunde Ernährung	73
VI. Einkauf & Haltbarmachung	
69. Richtig einkaufen.	74
70. Richtige Aufbewahrung im Kühlschrank	75
71. Haltbarmachungsmethoden	76
VII. Tests	
Ernährungsquiz 1	77
Ernährungsquiz 2	79
Anhang	
Lösungen	80
Literatur	89
Bildquellen	90