

Themen und Inhalte:

1 Hunger	<i>Was passiert, wenn wir hungrig sind und essen; Hunger und Appetit</i>
2 Durst	<i>Echte Getränke gegen den Durst; Ernährung und Durst</i>
3 Gemeinsam essen	<i>Essen ist ein gesellschaftliches Ereignis; Ess-Sitten</i>
4 Die Hauptnährstoffe	<i>Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße</i>
5 Die Vitalstoffe	<i>Zum Beispiel: Vitamine; Vitaminmangel im Überfluss</i>
6 Die Spurenelemente	<i>Beispiel Eisen: Kann man Eisen essen?</i>
7 Die sogenannten Ballaststoffe	<i>Faserstoffe in der Vollwerternährung; Funktion</i>
8 Der Pudding lügt	<i>Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe, Antioxidantien, Emulgatoren</i>
9 Die süße Droge Zucker	<i>Zucker enthält keine Vitalstoffe; er raubt diese dem Körper</i>
10 Der Weg der Nahrung durch den Körper	<i>Die Verdauung; wesentliche Informationen</i>
11 Rezepte zum Nachmachen	<i>Mohrrübensuppe mit Ingwer Hühnerkeulen mit Erbsenreis Kartoffelbratlinge Grüner Salat mit Kräuter-Joghurt-Sauce Apfelpfannkuchen mit Honig Brotaufstrich: Kakao-Creme Erdbeer-Bananen-Milch</i>
Lösungen	
Informationen für den Lehrer	

