

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	5
1	20 Schlagzeilen aus Zeitungen zum Thema Ernährung.....	6
2	Nahrung (Einführung).....	7
3	Nahrungsmittel (= Lebensmittel) von A bis Z.....	8
4	Zur Ernährung der Menschen in der Vergangenheit	9
5	Nahrung früher und heute	10
6	Koch(en).....	11
7	Kochkunst – feine Küche.....	12
8	Verdauung	13
9	Nährstoffe im Überblick	14
10	Kohlenhydrate	15
11	Proteine (= Eiweiße).....	16
12	Lipide (= Fette)	17
13	Sehr einfache Nachweise von Fett, Eiweiß bzw. Stärke	18
14	Vitamine	19
15	Mineralstoffe	20
16	Ein sehr einfacher Versuch mit einer Karotte	21
17	Sekundäre Pflanzenstoffe	22
18	Ballaststoffe	23
19	Quellstoffe	24
20	Test 1 bzw. Arbeit 1.....	25
21	Trinken.....	27
22	Ein sehr einfacher Versuch mit klassischer Cola und klassischem Eistee	28
23	Die tägliche Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)	29
24	Der tägliche Ernährungskreis (auch Nahrungsmittelkreis genannt)	30
25	Mahlzeiten	31
26	Frühstück(en)	32
27	Sprichwörter, Redewendungen, Sprüche, Ratschläge ... zur Ernährung	33
28	Kalorien und Joule.....	34
29	Kalorien einiger Nahrungsmittel	35
30	Ein sehr einfacher Versuch mit einem Vollkornbrötchen	36
31	Zucker.....	37
32	Fast Food – Slow Food	38
33	BMI und andere Ansätze zur Bestimmung von Normal-, Über- und Untergewicht ...	39
34	Essstörungen	41
35	Fasten	42
36	Diäten	43
37	Test 2 bzw. Arbeit 2	44

Inhaltsverzeichnis

38	Hunger und Heißhunger	46
39	Vegetarische und vegane Ernährung	47
40	Margarine selbst herstellen	49
41	Rohkost	50
42	Ernährung und Sport	51
43	Wissenschaftler und Ernährung	52
44	Essen und Trinken – ein finanzielles Geschäft	53
45	Light-Produkte	54
46	Superfood	55
47	Foodwatch	56
48	Alkohol.....	57
49	Trends in der Ernährung	59
50	Zum Schluss: Empfehlungen zur Ernährung zusammengefasst.....	60
51	Überfluss und Hunger auf der Welt	61
52	Test 3 bzw. Arbeit 3	62
53	Ich möchte wissen – ein Spiel	64
54	Begriffe zum Thema Ernährung – ein Spiel	66
55	Wer wird Quiz-Champion?	67
56	Lösungen.....	69