

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b>				
1.1	Projekt: Wir frühstücken gemeinsam	1	5.3	Schadstoffe, Zusatzstoffe und Mikroorganismen – Silbenrätsel	56
1.2	Magersucht – Internetrecherche	2	5.4	Fisch – zu selten auf unserem Speisezettel	57
1.3	Ernährungsgewohnheiten werden anerzogen	3	5.5	Fisch – Kreuzworträtsel	58
1.4	Wir erforschen Gründe für die Lebensmittelauswahl	5	5.6	Rätselhaftes zum Thema Jod	59
1.5	Energiebedarf	7	5.7	Fleischlos glücklich?	60
1.6	Rätselhaftes zum Thema Energiebedarf	8	5.8	Eiweißstoffe haben eine unterschiedliche biologische Wertigkeit	61
1.7	Normalgewicht – die ideale Figur?	9	5.9	Eiweiß – ein lebensnotwendiger Baustoff für unseren Körper	62
1.8	Wir suchen wichtige Begriffe – Schwedenrätsel	10	5.10	Rätselhaftes zum Thema Eiweiß	63
1.9	Nährstoffe	11	5.11	Wir überprüfen die Eiweißzufuhr	64
1.10	Wir erstellen Steckbriefe für Lebensmittel	13	<b>6</b>	<b>Fette und Öle</b>	
1.11	Wir erstellen einen Ernährungskreis	14	6.1	Gesund durch weniger Fett	65
1.12	Wir ordnen wichtige Begriffe	16	6.2	Öle und Fette: Überblick durch eine Mind-Map – Gedächtniskarte	66
1.13	Zu welcher Lebensmittelgruppe gehört das Lebensmittel? – Trimino	17	6.3	Welchen Nährstoff enthalten die Lebensmittel? – Rösselsprung	67
<b>2</b>	<b>Zucker, Getreide, Kartoffeln</b>		6.4	Pflanzliche Speiseöle und Speisefette	68
2.1	Zucker hat viele Namen	19	6.5	Wir überprüfen die Fettszufuhr	69
2.2	Zucker und Karies – Wir bringen Abbildungen in die richtige Reihenfolge	20	6.6	Rätselhaftes zum Thema Fett	70
2.3	Getreidearten	21	6.7	Wir überprüfen unser Wissen zum Thema Fette – Trimino	71
2.4	Getreideprodukte	22	6.8	Übergewicht – Wir erstellen eine Mind-Map	73
2.5	Teige und Massen – Schwedenrätsel	23	6.9	Übergewicht entwickelt sich durch falsche Essgewohnheiten	74
2.6	Wie verarbeiten wir Kartoffeln richtig? – Kopfstandmethode	24	6.10	Energiereiche und energiearme Lebensmittel – Memo	75
2.7	Kartoffeln, viele Verwendungsmöglichkeiten	25	<b>7</b>	<b>Verdauung</b>	
2.8	Speisen aus Kartoffeln – Silbenrätsel	26	7.1	Verdauung	77
2.9	Welches Mikadostäbchen liegt oben?	27	7.2	Verdauung – Irrgarten	78
2.10	Wir ordnen Lebensmittel nach ihrem Kohlenhydratgehalt	28	7.3	– Textpuzzle	80
2.11	Kohlenhydrate – Kreuzworträtsel	29	<b>8</b>	<b>Gesunde Ernährung</b>	
2.12	Wir verwenden Zucker und Stärke	30	8.1	Würzig statt salzig	81
2.13	Wir überprüfen die Kohlenhydratzufuhr	31	8.2	Wir salzen zu stark	82
2.14	Zucker und Insulin – ein Kreislauf	32	8.3	Wir schreiben eine Bildergeschichte – Das Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag	83
<b>3</b>	<b>Obst, Gemüse, Getränke</b>		8.4	Schäden durch chronischen Alkoholgenuss	84
3.1	Domino – Hauptangebotszeiten von Obst- und Gemüsesorten	33	8.5	Fit durch fünf kleine Mahlzeiten	85
3.2	Wir vergleichen verschiedene Erfrischungsgetränke	35	8.6	Lebensmittelempfehlungen der DGE auf einen Blick	86
3.3	Täglich Mineralstoffe	36	8.7	Bewusstes Essverhalten – Gewichtsreduktionsdiät	87
3.4	Mineralstoffe – Schwedenrätsel	37	8.8	Gentechnisch veränderte Lebensmittel – Lückentext	88
3.5	Mineralstoffe – Kreuzworträtsel	38	8.9	Gentechnik – Wie funktioniert das?	89
3.6	Calcium, ein wichtiger Mineralstoff	39	8.10	Der lange Weg eines Lebensmittels	90
3.7	Eisen – Irrgarten	40	8.11	Der Umwelt zuliebe – bewusst einkaufen	92
3.8	Täglich Vitamine	42	8.12	Lebensmittelqualität – Silbenrätsel	93
3.9	Wir achten auf Vitaminerhaltung und Mineralstoffhaltung	43	8.13	Umweltverträglichkeit der Nahrung – Lückentext	94
3.10	Obst und Gemüse – das ganze Jahr frisch aus dem Gefrierschrank	44	8.14	Ernährungsform – Kreuzworträtsel	95
3.11	Konservierungsmethoden – Kreuzworträtsel	45	8.15	Wir arbeiten mit einem Sachwortverzeichnis	96
3.12	Konservierungsmethoden – Schwedenrätsel	46	8.16	Lebensmittelvergiftungen durch Eitererreger – Staphylokokken	97
3.13	Wasser-, Energie- und Vitamingehalt	47	8.17	Aflatoxine – verschimmelte Lebensmittel	98
3.14	Der natürliche Wasserkreislauf	48	8.18	Was essen Vegetarier?	99
<b>4</b>	<b>Milch und Milchprodukte</b>		8.19	Vegetarier – Kreuzworträtsel	100
4.1	Wir unterscheiden verschiedene Milchsorten	49	8.20	Diabetes mellitus – Lückentext	101
4.2	Wir erstellen eine Lebensmittelkennzeichnung für Erdbeerquark	50	8.21	Diabetes mellitus – Silbenrätsel	102
4.3	Wie viel Fett ist wirklich im Käse enthalten?	51	8.22	Test für Diabetiker – ohne Insulinbehandlung	103
4.4	Käsesorten – Schwedenrätsel	52	8.23	Englische Lebensmittelbezeichnungen – Schwedenrätsel	104
<b>5</b>	<b>Eier, Fisch, Fleisch, Wurst</b>				
5.1	Hühnereier	53			
5.2	Salmonellose – eine Lebensmittelinfektion	55			

ISBN 978-3-582-82888-0  
 Best.-Nr. 4476  
 Arbeitsheft – 10. Auflage

ISBN 978-3-582-32472-6  
 Best.-Nr. 4477  
 Arbeitsheft mit Lösungen – XIII/10. Auflage

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich oder durch bundesweite Vereinbarungen zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
 Die Verweise auf Internetadressen und -dateien beziehen sich auf deren Zustand und Inhalt zum Zeitpunkt der Drucklegung des Werks. Der Verlag übernimmt keinerlei Gewähr und Haftung für deren Aktualität oder Inhalt noch für den Inhalt von mit ihnen verlinkten weiteren Internetseiten.

Dr. Felix Büchner GmbH & Co. KG – Verlag Handwerk und Technik GmbH,  
 Lademannbogen 135, 22339 Hamburg; Postfach 630500, 22331 Hamburg – 2022  
 E-Mail: info@handwerk-technik.de – Internet: www.handwerk-technik.de

Satz und Layout: CMS – Cross Media Solutions GmbH, 97082 Würzburg  
 Umschlagmotiv: Sabine Rieck, Hamburg; Shutterstock Images LLC, New York, USA: MrGarry  
 Druck: Brüder Glöckler GmbH, A-2752 Wöllersdorf