

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Der Ernährungskreis – eine Checkliste für jeden Tag</b> .....	6
	<b>Der Ernährungskreis</b> .....	6
<b>M</b>	<b>Den Nährstoffen auf der Spur</b> .....	8
	Kohlenhydratnachweis .....	9
	Fettnachweis .....	10
	Vitamin-C-Nachweis .....	10
	Eiweißnachweis .....	11
	Nachhaltige Ernährung – Essen für die Zukunft .....	12
	Nachhaltige Ernährung – wodurch wird der Wert der Lebensmittel bestimmt? .....	14
	Gründe für die Lebensmittelauswahl .....	16
	Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE .....	18
<b>1.1</b>	<b>Lebensmittelgruppe Getränke</b> .....	19
<b>M</b>	<b>Rollenspiel – unser Getränkeladen</b> ..	19
	Trinkwasser – das Lebensmittel Nummer 1 .....	20
	Wie viel sollen wir trinken? .....	21
	Saft, Nektar, Fruchtsaftgetränk – was heißt das? .....	22
	Mineralwasser, Quellwasser, Tafelwasser .....	22
	Niere .....	23
	Wasser – wie verwenden wir es richtig? .....	24
	Kaffee .....	25
	Tee .....	26
	Früchte- und Kräutertees .....	27
	Kakao und Schokolade .....	28
<b>M</b>	<b>Umfrage – Wir ermitteln das Trinkverhalten von Jugendlichen</b> ..	29
<b>1.2</b>	<b>Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> .....	30
	Getreide .....	30
<b>M</b>	<b>Ein Projekt – was ist das?</b> .....	31
	Getreidekorn – was steckt alles darin? .....	32
	Ballaststoffe – kein unnötiger Ballast! .....	33
	Mehl, Schrot, Type 405 – was heißt das? .....	34
	Reis – eine andere Getreideart .....	35
	Verwendung von Stärke .....	37
	Brot gehört zur täglichen Nahrung ..	38
	Vitamin B <sub>1</sub> – Thiamin – ist ein wichtiger Bestandteil des Getreides ..	39
	Brot ist verschimmelt .....	40
	Teiglockerung .....	41
<b>M</b>	<b>Planspiel – Wir eröffnen ein Kartoffelrestaurant</b> .....	42
	Kartoffeln – die Sorte bestimmt die Verwendung .....	43
	Kartoffeln – Verarbeitung .....	44
	Kartoffeln – Nährstoffgehalt .....	45
	Zucker hat viele Namen .....	46
	Verwendung von Zucker .....	48
<b>M</b>	<b>Abbildungen in die richtige Reihenfolge bringen – Karies</b> .....	49
<b>1.3</b>	<b>Lebensmittelgruppe Gemüse, Obst</b> ..	50
	Gesundheitswert .....	50
<b>M</b>	<b>Kartentechnik – Obst und Gemüse</b> ..	51
	Früchte aus anderen Ländern .....	52
	Nicht nur einheimische Gemüsesorten .....	53
	Hauptangebotszeiten bzw. Haupterntezeiten von Obst und Gemüse ..	54
	Nachhaltig handeln, welche Lebensmittelauswahl? .....	55
	Vitamine – nicht nur in Obst und Gemüse .....	56
	Vitamin C aus Gemüse und Obst schützt vor Krankheiten .....	57
	Nitrat, Nitrit – kann der Gehalt gemindert werden? .....	59
	Gemüse und Obst nährstoffschonend zubereiten .....	60
	Einfrieren von Obst und Gemüse ..	62
	Einkauf und Zubereitung von Tiefkühlkost .....	63
	Konservierung durch Hitze .....	64
	Würzmittel .....	65
	Tipsps zu den abgebildeten Kräutern ..	67

	Verwendung von Gewürzen . . . . .	69			
	Hülsenfrüchte . . . . .	70			
	Verarbeitung von Hülsenfrüchten. . .	71			
<b>1.4</b>	<b>Lebensmittelgruppe</b>				
	<b>Milch und Milchprodukte . . . . .</b>	<b>72</b>			
<b>M</b>	<b>Entscheidungsprozess –</b>				
	<b>Wir wählen eine Milchsorte aus . . . .</b>	<b>72</b>			
	Der lange Weg eines Lebensmittels. . .	73			
	Trinkmilchaufbereitung . . . . .	74			
	Übersicht – Trinkmilchaufbereitung . .	75			
	Vollmilch oder fettarme Milch? . . . .	76			
	Milcherzeugnisse . . . . .	77			
	Calcium und Vitamin D . . . . .	78			
	Mineralstoffe – nicht nur in Milch. . .	80			
	Übersicht – Mineralstoffe . . . . .	81			
	Herstellung von Emmentaler Käse. . .	82			
	Wassergehalt und Fettgehalt in Käse . . . . .	83			
<b>1.5</b>	<b>Lebensmittelgruppe</b>				
	<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Eier . . . . .</b>	<b>85</b>			
	Fleisch – ein Stück Lebenskraft? . . .	85			
<b>M</b>	<b>Wir schreiben eine Bildergeschichte –</b>				
	<b>Fleischlos glücklich . . . . .</b>	<b>86</b>			
	Fleisch enthält Eisen, aber auch ohne Fleisch kann man sich gesund ernähren . . . . .	87			
	Fleischteile – Schwein . . . . .	88			
	Fleisch – Einkauf und Verarbeitung . .	89			
	Fleischwaren – Würste . . . . .	90			
	Übersicht – Wurstsorten . . . . .	91			
	Fischarten . . . . .	92			
	Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel, aber es kommt auf die Auswahl an . .	93			
	Fisch – Einkauf und Verarbeitung. . .	94			
	Seefisch liefert Jod . . . . .	95			
	Salz des Lebens? . . . . .	96			
	So wird der Salzkonsum eingeschränkt. . . . .	97			
	Hühnerei – welche Nährstoffe liefert es? . . . . .	98			
	Lebensmittelkennzeichnung – Hühnereier . . . . .	99			
	Hühnereier – Verarbeitung . . . . .	100			
<b>M</b>	<b>Wir erstellen ein Ernährungsquiz . . .</b>	<b>101</b>			
<b>1.6</b>	<b>Lebensmittelgruppe</b>				
	<b>Speisefette und Speiseöle . . . . .</b>	<b>102</b>			
	Speisefetten und Speiseölen auf der Spur . . . . .	102			
<b>M</b>	<b>Wir erstellen eine Mind-Map –</b>				
	<b>so geht das Lernen leichter. . . . .</b>	<b>103</b>			
	Gewinnung von Speiseölen und Speisefetten . . . . .	104			
	Wie entsteht aus Sonnenblumenöl Sonnenblumenmargarine? . . . . .	105			
	Übersicht – Tierische Fette . . . . .	106			
	Butterherstellung . . . . .	107			
	Garen mit Fett . . . . .	108			
<b>2</b>	<b>Bewusste Ernährung . . . . .</b>	<b>110</b>			
<b>2.1</b>	<b>Wie viel Energie und Nährstoffe</b>				
	<b>benötige ich? . . . . .</b>	<b>110</b>			
	Energiebedarf. . . . .	110			
	Wie viel sollen Jugendliche essen? . . . . .	111			
	Kohlenhydratbedarfsdeckung. . . . .	112			
	Wie wird Stärke im Körper verwertet? . . . . .	113			
	Fettbedarfsdeckung . . . . .	114			
	Aufgaben der Fette im menschlichen Körper. . . . .	115			
	Eiweiß ist lebensnotwendig . . . . .	116			
	Eiweißbedarfsdeckung . . . . .	116			
	Biologische Wertigkeit. . . . .	117			
	Biologischer Ergänzungswert. . . . .	117			
	Eiweißgemische mit gutem Ergänzungswert. . . . .	118			
	Nährwertberechnung . . . . .	119			
	Lebensmittelempfehlungen der DGE auf einen Blick . . . . .	123			
	Ernährung von Senioren. . . . .	124			
	Demenz. . . . .	126			
	Nervensystem . . . . .	127			
<b>2.2</b>	<b>Andere Ernährungsformen . . . . .</b>	<b>128</b>			
	Vegetarische Ernährung . . . . .	128			
<b>M</b>	<b>Diskussionsrunde mit</b>				
	<b>der Schulleitung. . . . .</b>	<b>130</b>			
	Vollwert-Ernährung . . . . .	131			
<b>M</b>	<b>Wir lösen ein Zuordnungsspiel. . . .</b>	<b>133</b>			
<b>2.3</b>	<b>Mahlzeitengestaltung . . . . .</b>	<b>134</b>			
<b>M</b>	<b>Fernsehshow Ernährung . . . . .</b>	<b>136</b>			
<b>2.4</b>	<b>Außer-Haus-Verpflegung . . . . .</b>	<b>138</b>			
	Gastronomie – Gemeinschaftsverpflegung. . . . .	138			

