

# INHALTSVERZEICHNIS

## **Vorwort**

**Arbeitsvorschlag 1** – Eine ausgewogene, gesunde Ernährung

**Infoblatt 1** – Die Ernährungspyramide

**Arbeitsvorschlag 2** – Zuordnen von Lebensmitteln in die 9 Lebensmittelgruppen

**Arbeitsvorschlag 3 / Blatt 1-3** – Zuordnen von Lebensmitteln in die Lebensmittelpyramide

**Arbeitsvorschlag 4** – Empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel

**Rezept 1** – Auberginen-Aufstrich

**Arbeitsvorschlag 5** – Erfassen von allen gegessenen Lebensmitteln innerhalb einer Woche

**Arbeitsvorschlag 6** – Inhaltsstoffe von Lebensmitteln 1

**Arbeitsvorschlag 7** – Inhaltsstoffe von Lebensmitteln 2

**Rezept 2** – Bohnen-Omelette

**Arbeitsvorschlag 8** – Der tägliche Verbrauch in Kilokalorien

**Arbeitsvorschlag 9 / Blatt 1-2** – Nahrungsmittel mit ihrem Gehalt an Kilokalorien /  
Berechnen von Portionen

**Arbeitsvorschlag 10** – Aufgaben zu Arbeitsvorschlag 8 und 9

**Arbeitsvorschlag 11** – Zusammenstellen der Gesamtzahl von Kalorien eines Tages

**Rezept 3** – Hackfleischbällchen mit Kartoffeln

**Rezept 4** – Käse-Salami Sandwich

**Infoblatt 2** – Der Verbrauch von Kilokalorien in 15 Minuten

**Arbeitsvorschlag 12** – Einordnen von Tätigkeiten nach Kalorienverbrauch

**Arbeitsvorschlag 13** – Rechenaufgaben zum Kalorienverbrauch

**Arbeitsvorschlag 14** – Bausteine der Ernährung / Die Bestandteile von Nahrungsmitteln

**Arbeitsvorschlag 15** – Beispiele von kohlehydratreichen, fettreichen und eiweißreichen  
Nahrungsmittel

**Arbeitsvorschlag 16** – Zuordnen von Aussagen zu gesunder und ungesunder Nahrung

**Arbeitsvorschlag 17 / Teil 1-3** – Bastelvorlage Ernährungspyramide