

Vorwort.....	4
--------------	---

Körper und Gesundheit

Mein Körper

Essgewohnheiten auf den Zahn gefühlt.....	6
Wie fit bist du?.....	8
Gewichts-Indizes.....	9
Körperfettanteil und Taille-Hüft-Verhältnis	10
Schönheitskult – Schönheitswahn.....	12
Diäten auf dem Prüfstand	13
Doping für die Muskeln.....	14
Ernährung, Bewegung und Entspannung.....	15
Ich und mein Körper.....	16

Nahrungsaufnahme

Essen: ein sinnliches Erlebnis	18
Sinnestests zum Riechen und Schmecken	19
Der Weg der Nahrung durch den Körper.....	20
Verdauungskreuzworträtsel	21
Energiebilanz	22
Nährstoffberechnung.....	24
Stoffwechsel	26

Krankheiten

Zahn und Karies.....	28
Alkohol und seine Wirkung	29
Alkoholmissbrauch.....	30
Essstörungen.....	31
Magersucht und Ess-Brech-Sucht.....	32
Fettsucht und Adipositas	33
Diabetes.....	34
Cholesterin.....	35
Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten	36
Lebensmittel-Infektionen	37

Lebensmittel

Nährstoffe

Kohlenhydrate.....	40
Versuche zu Kohlenhydraten	41
Fette	43
Fettsäuren	44
Versuche zu Fetten.....	45

Eiweiße	46
Versuche zu Eiweißen	47
Vitamine	48
Versuche zu Vitaminen	49
Mineralstoffe	50
Mineralwasser.....	51
Nährstoff-Quiz	52

Nahrungsmittel

Wasser	53
Trinken	54
Gemüse und Obst	55
Qualität von Obst und Gemüse.....	56
Lagerung von Obst und Gemüse	57
Milch und Milchprodukte.....	58
Käse	59
Die Milch macht's.....	60
Eier.....	61
Eier-Tests	62
Getreide und Brot	63
Reis, Nudeln und Kartoffeln.....	65
Fleisch und Fisch	66
Fleischteile vom Schwein und Rind	67
Ernährungskreis und Ernährungspyramide.....	68
Nahrungsmittellauf.....	70

Produktion, Verarbeitung und Haltbarkeit

Massentierhaltung	71
Gentechnik	72
Nahrungsmittel in den Tank?	73
Konservieren von Lebensmitteln	74
Zusatzstoffe in Lebensmitteln	75
Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum	76
Biokost.....	77
WeltFrühstück	78

Industrie und Marketing

Lebensmittelkonzerne und Marken	79
Fast Food/Convenience Food	80
Light-Produkte/Functional Food	81
Ersatzstoffe	82
Stevia	83
Werbelügen	84
Hinweise für Lehrer	85
Medientipps.....	96