

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
1.1 Ernährungserziehung und Schule	4
1.2 Struktur der Unterrichtsmaterialien	6
1.3 Nutzung der Unterrichtsmaterialien	6
1.4 Unterrichtliche Erprobungen	7
1.5 Zusammenarbeit mit Eltern	7
2. Richtige Ernährung und Nährstoffgruppen	9
3. Unterrichtsmaterialien	15
Für die 1. und 2. Klasse: Lieblingsspeisen aus Quark	15
Keime und Sprossen	25
Schmackhafte Getränke ohne Zuckerzusatz	32
Ein Rohkostbuffet	41
Für die 3. und 4. Klasse: Brötchen aus Weiß- und Vollkornmehl	49
Milchgetränke	62
Unser Kartoffelfest	76
Ernährung und Bewegung	84
4. Literaturnachweis	102
4.1 Literatur zu Kapitel 1: Einführung	102
4.2 Literatur zu Kapitel 2: Richtige-Ernährung und Nährstoffgruppen	102
4.3 Literatur zu den acht Themenbereichen	102
5. Medien	104
5.1 Unterrichtsmaterialien	104
5.2 Schriften der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	104
5.3 Die „Reisende Frühstücksbare“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	104