

Inhaltsverzeichnis

1	Der Ernährungskreis – eine Checkliste für jeden Tag . . .	7	2.3	Die Kartoffelsorte bestimmt die Verwendung	34
1.1	Den Nährstoffen auf der Spur . . .	8		Wir nutzen die Lebensmittelkennzeichnung beim Einkauf . . .	34
	Wir finden mit Experimenten eine Antwort auf unsere Frage.	8		Planspiel – Wir eröffnen ein Kartoffelrestaurant	35
	Kohlenhydratnachweis.	9		Wie verändern sich die Inhaltsstoffe der Kartoffel bei der Verarbeitung?	36
	Fettnachweis	10	2.4	Zucker hat keinen Platz im Ernährungskreis	38
	Vitamin-C-Nachweis	10		Zucker hat viele Namen –	
	Eiweißnachweis	11		Wir klären unbekannte Begriffe . . .	38
	Karikaturen, was wollen sie uns sagen?	13		Abbildungen in der richtigen Reihenfolge ordnen	40
1.2	Wodurch wird der Wert von Lebensmitteln bestimmt? . . .	14		Regeln für die Verwendung von Zucker	41
	Umfrage im Supermarkt	14			
	Es gibt viele Gründe für die Auswahl von Lebensmitteln . . .	16			
2	Erste Lebensmittelgruppe: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	18	3	Zweite und dritte Lebensmittelgruppe: Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst . . .	42
2.1	Getreide	18	3.1	Gemüse und Obst	42
	Ein Projekt – was ist das?	19		Kartentechnik	43
	Getreidekorn –			Hauptangebotszeiten bzw. Haupterntezeiten von Obst und Gemüse	44
	was steckt alles darin?	20		Gesundheitswert	46
	Ballaststoffe –			Vitamin C von Obst und Gemüse schützt uns vor Krankheiten . . .	47
	kein unnötiger Ballast!	21		Einteilung der Vitamine	48
	Wie wird Stärke im Körper verwertet?	22		Einteilung der Mineralstoffe . . .	49
	Regeln für die Verwendung von Stärke	23		Übersicht – Vitamine	50
	Mehl, Schrot, Type 405, 1700 – was heißt das?	24		Übersicht – Mineralstoffe	51
	Reis, eine andere Getreideart . . .	25		Informationserfassung –	
	Wir lösen das Getreidequiz	26		Wir finden Überschriften	52
2.2	Brot, ein vielfältiges Angebot . . .	27		Nitrat, Nitrit – kann der Gehalt gemindert werden?	53
	Brotherstellung	27		Der Bleigehalt von Obst und Gemüse kann gesenkt werden . .	54
	Vitamin B ₁ – Thiamin – ein wichtiger Bestandteil des Getreides	29		Handelsklassen –	
	Fragesuche, Informationsermittlung	30		eine Hilfe für den Verbraucher? . .	55
	Das Brot ist verschimmelt	31		Bei der Zubereitung kann der Wert von Gemüse und Obst gemindert werden	56
	Teiglockerung	32		Einfrieren von Obst und Gemüse .	58

Einkauf und Zubereitung von Tiefkühlkost	59	5 Fünfte Lebensmittelgruppe: Milch und Milchprodukte.	89
Hitzekonservierung	60	5.1 Milchsorten	89
Diskussionsspiel – Wir überprüfen unser Wissen . . .	61	Entscheidungsprozeß – Wir wählen eine Milchsorte aus . . .	89
3.2 Würzmittel	62	Trinkmilchaufbereitung	90
Tips zu den abgebildeten Kräutern	63	Vollmilch oder teilentrahmte Milch?	92
Verwendung von Gewürzen	65	Milcherzeugnisse	93
Würzen von Speisen	66	Der lange Weg eines Lebensmittels	94
Weitere Würzmittel	66	5.2 Käse, ein vielfältiges Angebot . . .	95
3.3 Hülsenfrüchte	67	Herstellung von gereiftem Labkäse am Beispiel Emmentaler	95
Linsen, Erbsen, Bohnen gehören zur gesunden Ernährung	68	Lebensmittelrechtliche Bestimmungen	96
Verarbeitung von Hülsenfrüchten .	68	5.3 Milch, ein guter Eiweißlieferant . . .	98
Soja (so) ja oder (so) nein?	69	Eiweiß ist lebensnotwendig	98
3.4 Vegetarische Ernährung	70	Biologische Wertigkeit	99
Bewertung der Kost von (Ovo-)Lacto-Vegetariern	71	Eiweißgemische mit gutem Ergänzungswert	100
Bewertung der Kost von Veganern	71	Wir untersuchen – Für welche Lebensmittel wird geworben? . . .	101
Rollenspiel – Vegetarische Ernährung	73	5.4 Calcium und Vitamin D	102
4 Vierte Lebensmittelgruppe: Getränke	74	Der Fall – Wir erstellen ein Etikett .	104
4.1 Was trinken Jugendliche?	74	Stichworte zur Kennzeichnung von Lebensmitteln	105
Umfrage – Wir ermitteln das Trinkverhalten von Jugendlichen	74	6 Sechste Lebensmittelgruppe: Fleisch, Fisch, Eier	106
4.2 Trinkwasser als Lebensmittel	75	6.1 Fleisch	106
Wasser, wie verwenden wir es richtig?	76	Hat Fleisch bei uns ein hohes Ansehen?	106
Wieviel sollen wir trinken?	77	Wir beschreiben eine Bilder-geschichte – Fleischlos glücklich . . .	107
4.3 Alkoholfreie Erfrischungsgetränke	78	Fleisch – ein Stück Lebenskraft? . . .	108
Rollenspiel – Unser Getränkeladen	78	Fleisch enthält Eisen, aber auch ohne Fleisch kann man sich gesund ernähren	109
Mineralwasser, Quellwasser, Tafelwasser	79	Fleischteile – Schwein	110
Zukunftswerkstatt Ernährung	81	Einkauf und Verarbeitung	111
Soft, Nektar, Fruchtsaftgetränk – was heißt das?	82	Fleischwaren – Würste	112
4.4 Kaffee, Tee und Kakao	84	Botulismus	114
Kaffee	84	Toxoplasmose	115
Tee	86	6.2 Fast-food – Schnelles Essen	116
Kräutertee	87	Reise ins Hamburgland	116
Kakao und Schokolade	88		

Wir erstellen eine Wandzeitung zum Thema Fast food	117	7.3 Fettbedarfsdeckung	149
Fast-food-Produkte	118	Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper	150
Nullbock auf mehr Müll	120	Light-Produkte – sind sie wirklich leicht?	151
Die Robinson-Situation	121	Ernährungsfehlverhalten	152
6.3 Fisch	122	Übergewicht führt zu gesundheitlichen Gefährdungen	153
Fischsorten	122	Normalgewicht nach Body-Mass-Index	153
Einkauf und Verarbeitung	123	Magersucht	154
Vom Schaubild zum Text	124	Sonderkommission – Ernährung	155
Quecksilber	125	Wir erstellen ein Ernährungsmagazin für junge Leute	156
Cadmium	125	Lebensmittelempfehlungen der DGE auf einen Blick	157
Fischverzehr – Wie würden Sie entscheiden?	126	8 Allgemeine Grundlagen	158
Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel, aber es kommt auf die Auswahl an	127	8.1 Energiebedarf	158
Seefisch liefert Iod	128	Wer bekommt die größte Portion?	158
Salz des Lebens?	129	8.2 Nährwertberechnung	159
6.4 Hühnereier	131	Fett und Energie auf der Spur	159
Aufbau und Frischezustand	131	8.3 Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr	163
Hühnerei, welche Nährstoffe liefert es?	132	Wieviel sollen Jugendliche essen?	163
Wir erstellen Diagramme	133	8.4 Mahlzeitengestaltung	164
Verarbeitung von Hühnereiern	134	Tageskostplan	166
Wir beachten die Lebensmittelkennzeichnung beim Einkauf	135	Benehmen bei Tisch	167
Salmonellose – eine Lebensmittelinfektion	136	8.5 Verdauung im Überblick	168
Wir erstellen ein Ernährungsquiz	139	Verdauungstrakt	168
7 Siebente Lebensmittelgruppe: Speisefette und -öle 140		Fettverdauung	169
7.1 Speisefetten und -ölen auf der Spur	140	Eiweißverdauung	170
Wir erstellen eine Mind-Map	141	Gesamtübersicht – Verdauung	171
7.2 Speiseöle und -fette	142	Mensch ärgere Dich nicht – Wir erstellen ein Ernährungsspiel 172	
Gewinnung von Speiseölen und -fetten	142	Noch mehr Spiel und Spaß	173
Auswahl und Bewertung von Speiseölen	143	Mind-Map – Methoden	174
Wie entsteht aus Sonnenblumenöl Sonnenblumenmargarine?	144	Mengenangaben zur Aufstellung und Berechnung von Kostplänen	175
Übersicht – Eigenschaften – Verwendungsmöglichkeiten	146	Nährwerttabelle	176
Übersicht – Tierische Fette	146	Sachwortverzeichnis	182
Butterherstellung	147		
Garen mit Fett	148		