

Inhalt

Haushalte müssen Entscheidungen treffen 4	Eine alltägliche Entscheidung 6 Notwendige Entscheidungen 8 Mit den Eltern verreisen? 10 Man informiert sich 12 Verlauf der Entscheidung 14 Urlaub im Zelt 16 Entscheidungen werden beeinflusst 18 Lust zum Weitermachen? 20
Menschen brauchen Lebensmittel 22	Lebensmittel enthalten Inhaltsstoffe 24 Nährwerttabelle 26 Lebensmittelinhaltsstoffe erfüllen Aufgaben im menschlichen Körper 28 Was der Körper täglich braucht 34 Körner & Cheese ... 38 ... statt Cola & Chips 40 Mal was anderes – eine Total-Vital-Fete 42 Täglich vollwertig essen 44 Lust zum Weitermachen? 46
Ernährungsfehler haben Folgen 48	Ernährungsfehler schädigen den Körper 52 Ernährungsfehler schädigen die Gesellschaft 54 Wie man eine gesunde Ernährung erreichen kann 56 Lust zum Weitermachen? 58
Haushalt und Wohnen 60	Die Lage einer Wohnung 62 Anforderungen an eine Wohnung 64 Auf Wohnungssuche 66 Wohnraumnutzung 68 Feiern mit neuen Nachbarn 70 Veränderung der Wohnraumnutzung 72 Veränderung der Wohnumwelt 74 Lust zum Weitermachen? 76
Haushalt und Freizeit 78	Endlich Wochenende ... 80 Endlich Wochenende, alle sind zufrieden 82 Freizeitarten 84 Quantität und Qualität 86 Freizeit realisieren 88 Marmelade selbst gemacht 90 Freizeit, Zeit zum Genießen 92 Lust zum Weitermachen? 94
Haushalt und Sicherheit 96	„Wir sind doch versichert ...“ 98 Gesetzliche Sozialversicherungen 102 Frei von Versicherungspflicht 104 Individualversicherungen 106 Private Haftpflichtversicherung 108 Sicherheit durch Umsicht 110 Picknick genießen, Gefahren vermeiden 112 Lust zum Weitermachen? 114