

Einleitung	4
-------------------------	----------

Teil 1: Das Trainingsheft

Trainingsheft – Deckblatt	5
Mein Essen	6
Warum essen wir?	7
Lauter gesunde Sachen	8
Gesundes Pausenbrot	9
Die Nahrungspyramide	10
Gesund-ungesund-Mandala	12
Vom Tier oder von der Pflanze?	13
Trinken ist wichtig!	14
Milchprodukte	15
Alles von der Kuh	16
Fett-Detektive	17
Versteckte Fette	18
Fitmacher – Schlappmacher	19
Am Gemüsestand	20
So viel Obst!	21
Obst und Gemüse	22
Vitaminanzeiger	24
Vitamin-Abc	26
Alles aus Getreide	27
Brot	28
Vollkorn	29
Alles aus Kartoffeln	31
Achtung Zucker!	32
Süßigkeiten	33

Teil 2: Die Ernährungsschule

Getränke-Riechspiel	34
Schnapp-Spiel	34
Eins, zwei oder drei?	38
Hülsenfrüchte	40
Kartoffel-Labyrinth	40
Eigenes Geschirr gestalten	41
Kartoffeldruck	41
Klassenrezeptbuch – Deckblatt	42
Rezept: Apfelmus	43
Rezept: Gemüsesuppe	44

Teil 3: Die Führerscheinprüfung

Praktische Prüfung: Obstkenner	45
Praktische Prüfung: Gemüsekenner	46
Theoretische Prüfung (Teil 1)	47
Theoretische Prüfung (Teil 2)	48

Lösungen	49
-----------------------	-----------

