



Inhalt

Erläuterungen 4

Laufzettel 9

Stationen Klasse 1

Station 1 – Das esse und trinke ich gerne . .	10
Station 2 – Mein Ernährungstagebuch.	11
Station 3 – Warum essen wir?	12
Station 4 – Warum trinken wir?	13
Station 5 – Unsere Verdauung	16
Station 6 – Die Nährstoffe.	17
Station 7 – Die Fettleckprobe	18
Station 8 – Kennst du diese Sorte?	20
Station 9 – Wie schmeckt es?	22
Station 10 – Zuckerdetektive	23
Station 11 – Die Ernährungspyramide	24
Station 12 – Gesundes Pausenbrot	26
Station 13 – Fertigprodukte unter der Lupe .	28
Station 14 – Was heißt „Bio“?	29
Station 15 – Der Saisonkalender	30
Station 16 – Der Obst-Check	32
Station 17 – Fleisch? Ja oder Nein?	33
Station 18 – Was isst du?	35
Station 19 – Unser gesundes Frühstück . . .	36
Station 20 – Unsere gesunden Rezepte. . . .	37

Lösungen Klasse 1

Lösung Station 3 – Warum essen wir?	38
Lösung Station 4 – Warum trinken wir?	38
Lösung Station 5 – Unsere Verdauung	40
Lösung Station 6 – Die Nährstoffe	40
Lösung Station 7 – Die Fettleckprobe.	41
Lösung Station 8 – Kennst du diese Sorte?.	41
Lösung Station 9 – Wie schmeckt es?	42
Lösung Station 10 – Zuckerdetektive	42
Lösung Station 11 – Die Ernährungs- pyramide	43
Lösung Station 12 – Gesundes Pausenbrot	43
Lösung Station 13 – Fertigprodukte unter der Lupe.	44
Lösung Station 15 – Der Saisonkalender. . .	44
Lösung Station 16 – Der Obst-Check.	45
Lösung Station 17 – Fleisch? Ja oder Nein?	46
Lösung Station 18 – Was isst du?	46

Stationen Klasse 2

Station 1 – Das esse und trinke ich gerne . .	47
Station 2 – Mein Ernährungstagebuch.	48
Station 3 – Warum essen wir?	49
Station 4 – Warum trinken wir?	51
Station 5 – Unsere Verdauung	54
Station 6 – Die Nährstoffe.	55
Station 7 – Die Fettleckprobe	56
Station 8 – Kennst du diese Sorte?	58
Station 9 – Wie schmeckt es?	60
Station 10 – Zuckerdetektive	61
Station 11 – Die Ernährungspyramide	62
Station 12 – Gesundes Pausenbrot	64
Station 13 – Fertigprodukte unter der Lupe .	66
Station 14 – Was heißt „Bio“?	68
Station 15 – Der Saisonkalender	70
Station 16 – Der Obst-Check	72
Station 17 – Fleisch? Ja oder Nein?	74
Station 18 – Was isst du?	76
Station 19 – Unser gesundes Frühstück . . .	78
Station 20 – Unsere gesunden Rezepte. . . .	79

Lösungen Klasse 2

Lösung Station 3 – Warum essen wir?	80
Lösung Station 4 – Warum trinken wir?	80
Lösung Station 5 – Unsere Verdauung	82
Lösung Station 6 – Die Nährstoffe	82
Lösung Station 7 – Die Fettleckprobe.	83
Lösung Station 8 – Kennst du diese Sorte?.	83
Lösung Station 9 – Wie schmeckt es?	84
Lösung Station 10 – Zuckerdetektive	84
Lösung Station 11 – Die Ernährungs- pyramide	85
Lösung Station 12 – Gesundes Pausenbrot	85
Lösung Station 13 – Fertigprodukte unter der Lupe.	86
Lösung Station 14 – Was heißt „Bio“?	87
Lösung Station 15 – Der Saisonkalender. . .	87
Lösung Station 16 – Der Obst-Check.	88
Lösung Station 17 – Fleisch? Ja oder Nein?	89
Lösung Station 18 – Was isst du?	90



Der Band enthält **digitales Zusatzmaterial zum Download**. Die Benutzerhinweise zum Download des Zusatzmaterials und den entsprechenden **Zusatzcode** finden Sie am Ende des Buches.