

Einleitung 5

Führerschein: Gesunde Ernährung

Klasse A

Laufzettel 6

1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung 7

2 Gesunde Nahrungsmittel 9

3 Trink dich fit! 10

4 Was für Früchtchen? 11

5 Gemüseallerlei 12

6 Blattsalate 13

7 Ballaststoffe 14

8 Vitamine schützen dich! 15

9 Volles Korn = volle Power 16

10 Fettreiche Nahrungsmittel 17

11 Eiweißreiche Nahrungsmittel 18

12 Milch macht stark! 19

13 Milch und Milchprodukte 20

14 Süßes – lecker aber gefährlich 21

15 Dickmacher 22

16 Frühstück, Mittag- und Abendessen 23

17 Pausensnacks 24

18 Ernährungspyramide 25

Führerscheinprüfung A 26

Führerschein: Gesunde Ernährung

Klasse B

Laufzettel 28

1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung 29

2 Gesunde Ernährung 31

3 Zuckergehalt von Getränken 32

4 Fruchtgehalt von Getränken 33

5 Früchte und ihre Inhaltsstoffe 34

6 Gemüse ist gesund 35

7 Hülsenfrüchte 36

8 Ballaststoffe 37

9 Vitamine schützen dich! 38

10 Mineralienpower für die Jugend 39

11 Getreideprodukte 40

12 Milch ist nicht gleich Milch 41

13 Fett ist nicht gleich Fett 42

14 Fleisch und Wurst 43

15 Fisch, der besondere Eiweißlieferant 44

16 Dickmacher 45

17 Frühstück – Kick für den Tag 46

18 Pausensnacks 47

19 Ernährungspyramide 48

20 Einkauf 49

Führerscheinprüfung B 50

Führerschein: Gesunde Ernährung		Klasse C
	Laufzettel	53
1	Selbstcheck: Gesunde Ernährung	54
2	Gesunde Ernährung	56
3	Getränke mit Früchten	57
4	Obstsorten und Inhaltsstoffe	58
5	Gemüse und Salate	59
6	Vitamine schützen dich!	60
7	Mineralstoffe sind lebensnotwendig	61
8	Hülsenfrüchte	62
9	Ballast ist nicht gleich Ballast	64
10	Vollkornprodukte = volle Power	65
11	Milch und Milchprodukte	67
12	Von der Milch zum Käse	68
13	Fisch, der besondere Eiweißlieferant	70
14	Fette und Fettsäuren	71
15	Fleisch und Wurst	73
16	Ernährungspyramide	74
17	Dickmacher	76
18	Zusatzstoffe in Lebensmitteln	77
19	Fertiggerichte	78
20	Lightprodukte	79
21	Was kommt in den Einkaufswagen?	81
	Führerscheinprüfung C	82
	Quellenverzeichnis	86

Inhalt CD 

- Arbeitsblätter im editierbaren Wordformat
- Lösungen als PDF und editierbares Wordformat
- Übersichtsbögen für Lehrer
- Führerschein-Test im editierbaren Wordformat
- Zertifikate als PDF