

VON APFEL BIS ZUCCHINI – GESUNDE ERNÄHRUNG

Vorwort	1
B1 GUTEN APPETIT!	
Geschichte	
Das Märchen vom Schlaraffenland	
Beobachtungsbogen/Arbeitshilfe	
Mein tägliches Brot	3
Informations- und Arbeitshilfe	
Mein Lieblings-Essen/Essgewohnheiten	4
Wort-/Bildkarten	
Gesund oder ungesund	5-7
Informations- und Arbeitshilfe	
Das tut mir gut!	8
Arbeitshilfe	
Rundum gesund	9
B2 ESSEN UND TRINKEN	
Informations- und Arbeitshilfen	
Treibstoff für deinen Körper	10/11
Die Vitamine	12
Informationshilfe/Bastel- und Gestaltungsanregung	
Was dein Körper braucht/ Eine Nahrungspyramiden-Ausstellung	13
Informations- und Arbeitshilfen	
Die Nahrungspyramide	14/15
Iss dich fit!	16
Kreuzwörterrätsel	
Treibstoff für Schnelldenker	17
B3 GESUNDE ERNÄHRUNG	
Bild-/Wortkarten	
Obst/Gemüse	18/19
Informationshilfe	
Fünf am Tag	20
Rätsel	
Obst- und Gemüserätsel	21
Informationshilfe/Lied	
Auf dem Markt/In meinem kleinen Apfel	22
Versuche	
Obst erfühlen/Obst erschmecken	23
Informations- und Arbeitshilfe/Forscherauftrag	
Dem Zucker auf der Spur	24
Informationshilfe	
Zucker, Zucker, Zucker	25
Bastelanregungen	
Ein Naschkästchen für Naschkätzchen/ Ein gesundes Frühstücks-Set	26
Gedicht/Informations- und Arbeitshilfe	
Vom Zähneputzen/Tipps für gesunde Zähne	27
Informations- und Arbeitshilfe	
Gute Zähne – Schlechte Zähne/ Zähne putzen nicht vergessen!	28
Informations- und Arbeitshilfe/Versuch	
Fettflecken	29
Informations- und Arbeitshilfe	
Was da wohl drinsteckt?	30
Informations- und Arbeitshilfe/Versuch	
Das volle Korn bringt die volle Kraft	31

Wahrnehmungsübung/Sinnentnehmendes Lesen/ Arbeitshilfe	
Mäusemahlzeit	32
Ernährungs-Quiz	
Teste dein Wissen	33/34
Informationshilfen	
Tipps für deine Gesundheit/Trinkregeln	35
Elternbrief	
„Gesunde Ernährung“	36
B4 GESUNDE REZEPTE	
Informations-/Planungshilfe	
Ein gesundes Pausenfrühstück	37
Informationshilfe/Rezept	
Mein Lieblings-Power-Sandwich	38
Rezepte	
Knabber-Sticks mit Kräuterdip/ Obst-Schaschlik mit Honigdip	39
Pizza-Pfannkuchen/Obst-Pfannkuchen	40
Gedicht	
Pfannkuchen und Salat	41
Rezepte	
Zucchini-Nudeln/Buchstaben-Gemüsesuppe	42
Obst-Bowle/Obst-Shake	43
Schreibanlass/Arbeitshilfe	
Ein gesundes ABC	44
B5 IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN!	
Informations- und Arbeitshilfe	
Bewegung tut gut	45
Zirkeltraining	
Trimm dich fit!	46
Spielanregungen	
Bewegungsspiele für den Klassenraum/ für den Schulhof/die Turnhalle	47/48
Didaktische Überlegungen	49-51
Lösungen/Literaturhinweise	52

