

Inhaltsverzeichnis

NASA-Spiel	1	2.30	Arbeitsmittel Nährwerttabelle	52
1 Planung und Organisation eines Haushalts		2.31	Wir überprüfen die Energie- und Nährstoffzufuhr ...	53
1.1 Achte auf richtige Arbeitshaltung – Was wird hier falsch gemacht?	2	2.32	Wir berechnen den Energie- und Nährstoffgehalt verschiedener Brotaufstriche	54
1.2 Richtiges Stehen, Sitzen, Heben und Tragen	3	2.33	Rätselhaftes zum Thema Energiebedarf	58
1.3 Wir planen eine Kücheneinrichtung	4	2.34	Energiereiche und energiearme Lebensmittel – Memospiel	59
1.4 Wegestudie – Fadendiagramm.	5	2.35	Was essen Vegetarier?	61
1.5 Wie erstellen wir einen guten Arbeitsplan? – Kopfstandmethode	7	2.36	Unser Wissen über vegetarische Kost – Kreuzworträtsel	62
1.6 Wir beurteilen die Arbeit von Marie und Stephan ...	8	2.37	Fleischlos glücklich?	63
1.7 Geräte für die verschiedenen Arbeitsbereiche im Haushalt	9	2.38	Wie können Essstörungen entstehen? – Spurensuche	64
1.8 Glas – vielseitig zu verwenden	10	2.39	Übergewicht entwickelt sich durch falsche Essgewohnheiten	65
1.9 Porzellan – ehemals mit Gold aufgewogen.	11	2.40	Übergewicht – Wir erstellen eine Mind-Map	66
1.10 Umweltbelastende Verpackungen vermeiden	12	2.41	Normalgewicht – die ideale Figur?	67
1.11 Wir überprüfen unser Wissen zum Thema Bedürfnisse – Trimino	13	2.42	Magersucht	68
1.12 Wirtschaftliches Handeln	15	2.43	Internetrecherche zum Thema Magersucht	69
1.13 Wir führen einen Entscheidungsprozess durch: Speisen selbst herstellen oder vorgefertigt kaufen? .	16	2.44	Was wissen wir über Diabetes mellitus?	70
1.14 Geschirrspülen mit der Maschine oder von Hand? ..	17	2.45	Diabetes mellitus – Silbenrätsel	71
1.15 Einrichtung eines Zimmers in einer Wohngemeinschaft	19	2.46	Salmonellose – eine Lebensmittelinfektion	72
1.16 Farben und Muster verändern den Raumeindruck. .	20	2.47	Lebensmittelvergiftung durch Eitererreger – Staphylokokken	73
2 Vollwertige Ernährung		2.48	Aflatoxine – verschimmelte Lebensmittel.	74
2.1 Wasser-, Energie- und Vitamingehalt	21	2.49	Zusatzstoffe – Kreuzworträtsel	75
2.2 Wir vergleichen verschiedene Erfrischungsgetränke.	22	2.50	Schadstoffe, Zusatzstoffe und Mikroorganismen – Silbenrätsel	76
2.3 Das eigene Trinkverhalten protokollieren	23	2.51	Weniger Schadstoffe im Essen – Was kann ich als Verbraucher tun?	77
2.4 Wir wollen alles über Kaffeekonsum wissen – Befragung.	24	2.52	Gesundheitsverträglichkeit der Nahrung	78
2.5 Schäden durch chronischen Alkoholgenuss.	25	2.53	Umweltgifte – wie gelangen sie in unser Essen?	79
2.6 Wir erstellen einen Ernährungskreis	26	2.54	Gentechnisch veränderte Lebensmittel.	80
2.7 Lebensmittelempfehlungen nach DGE auf einen Blick	27	2.55	Gentechnik – wie funktioniert das?	81
2.8 Getreide enthält Ballaststoffe.	28	3 Nahrungszubereitung und Nahrungspräsentation		
2.9 Rund ums Getreide – Welches Mikadostäbchen liegt oben?	29	3.1	Lebensmittelvergiftungen – wir finden die Ursachen	82
2.10 Speisen aus Kartoffeln – Silbenrätsel	30	3.2	Lebensmittelhygiene.	83
2.11 ???	31	3.3	Projekt zum Thema Kräuterbroschüre – Hinweise zur Durchführung	84
2.12 Früchte aus anderen Ländern.	32	3.4	Wir erstellen Steckbriefe für Lebensmittel	86
2.13 Obst und Gemüse – Konservieren durch Tiefgefrieren	33	3.5	Steckbrief für ???	87
2.14 Eiweiß – ein lebensnotwendiger Baustoff für unseren Körper	34	3.6	Versuche mit Hefe	88
2.15 Welchen Nährstoff enthalten diese Lebensmittel? – Rösselsprung	35	3.7	Gartechiken – Steckbriefe	89
2.16 Was weißt du über Fisch? – Kreuzworträtsel	36	3.8	Vorgefertigte Lebensmittel – Schwedenrätsel	91
2.17 Fetträtsel – Der kürzeste Weg	37	3.9	Kosten, Arbeitsaufwand und Geschmack – Speisen selbst herstellen oder vorgefertigt kaufen? .	92
2.18 Welches Speisefett bzw. Speiseöl wähle ich?	38	4 Esskultur und Tischkultur		
2.19 Gesund durch weniger Fett	39	4.1	Regeln für das Tischdecken	93
2.20 Die Verdauung beginnt mit dem ???	40	4.2	Tischdecken – Kreuzworträtsel und Ratekarten	94
2.21 ???	42	4.3	Tischdecken für das Menü	95
2.22 Fit durch fünf kleine Mahlzeiten	43	4.4	Nicht nur im „Knigge“ ???	96
2.23 Ernährung des Säuglings – Silbenrätsel	44	4.5	Wir servieren Speisen wie Profis	98
2.24 Ernährung im Alter	45	4.6	Menüideen – Schwedenrätsel	99
2.25 Wertvolle Ernährungsform – Kreuzworträtsel.	46	4.7	Wild gibt es beim ???	100
2.26 Vollwert-Ernährung – Memospiel	47	4.8	Zusammenstellung eines Menüs – Schwedenrätsel .	102
2.27 Wer braucht wie viel Energie? – Energiebedarf	49	4.9	Aufbau des Büfetts – welche Fehler wurden gemacht?	103
2.28 Gewichtsreduktionsdiäten – Kreuzworträtsel	50	4.10	Tischdekorationen – Schwedenrätsel	104
2.29 Bewusstes Essverhalten – Gewichtsreduktionsdiät .	51	Lebensmittelsymbole	Hinterer Umschlag	

ISBN 978-3-582-74301- 5
Schülerausgabe – 1. Auflage 2008

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.
Die Verweise auf Internetadressen und -dateien beziehen sich auf deren Zustand und Inhalt zum Zeitpunkt der Drucklegung des Werks. Der Verlag übernimmt keinerlei Gewähr und Haftung für deren Aktualität oder Inhalt noch für den Inhalt von mit ihnen verlinkten weiteren Internetseiten.

Verlag Felix Büchner – Verlag Handwerk und Technik GmbH,
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg; Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg
E-Mail: info@handwerk-technik.de – Internet: www.handwerk-technik.de

Technische Umsetzung: CMS – Cross-Media-Solutions GmbH, 97080 Würzburg
Druck: Konrad Triltsch, Print und digitale Medien GmbH, 97199 Ochsenfurt