

# VON APFEL BIS ZUCCHINI – GESUNDE ERNÄHRUNG

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

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

