

Gemeinsam lernen	4
Haushaltsbuch	5

Die Lernfelder Ernährung und Haushalt 6

Das Lernfeld Ernährung des Menschen	6
Das Lernfeld Haushalt	10
Den Haushalt managen	11
Gastfreundschaft leben	13

Ernährung und Gesundheit 19

Gesundheit, Gesundheit!	19
Ernährung – ein Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden	23
Guten Morgen!	28
Fast Food – „schnelles Essen“	33
Slow Food	36
Die Bildung der Nährstoffe	40
Der Stoffwechsel.....	41
Fehlernährung: Mangel und Überfluss	42
Energie	43
Ess-Störungen	45

Ernährung und Nachhaltigkeit 48

Nachhaltige Lebensstile	48
Nachhaltige Ernährung	50
Die lange Reise der Lebensmittel ins Regal	52
Umweltbewusste Ernährung: Bio-logisch	54
Fertigprodukte – Convenience Food: Hauptsache bequem	55
Umweltverträglichkeit von Fertig- und Halbfertigprodukten	60
Garen in der Mikrowelle	61
Gourmets bewerten Convenience Food	62
Kaufen oder Selber machen?	63

Haushalt und Gesellschaft 64

Der Haushalt – ein Ort des Zusammenlebens	64
Projekt Juniors & Seniors	66
Einen Haushalt gründen	69
Selbständig werden	70
Von Selbstversorgungs- zu Vergabehaushalten	71
Zivilschutz im Privathaushalt	73
Vorsorgen	74
Lebensmittel haltbar machen	76

Haushalt und Konsum 81

Was braucht der Mensch	81
Mit Geld wirtschaften	83
Sparsam wirtschaften – gesund essen	88
Was mündige Konsumenten/Konsumentinnen wissen sollten	90
Augen auf beim Weg durch den Supermarkt	91

Grundnahrungsmittel 96

Pflanzen ernähren die Welt	96
Hülsenfrüchte – klein, aber wertvoll	100
Kartoffel – eine starke Knolle	101
Fleisch – warum nicht täglich	103
Fisch – eine bedeutende Nahrungsquelle	105
Ei – wertvoll und vielseitig	107
Milch – ein besonderer Saft	108
Ohne Wasser kein Leben	109

Anhang 110

Nährwerttabelle	110
Rezeptverzeichnis	112