

Inhalt

1 Planung und Organisation eines Haushalts 5

Ein Haushalt hat viele Aufgaben	6
Die Verteilung der Aufgaben im Haushalt	8
Der Arbeitsplan	10
Einkaufen mit Köpfchen	12
Verführung Supermarkt	14
Vorratshaltung im privaten Haushalt	16
Sachgerechtes Tiefgefrieren hilft sparen	18
Das kann ich! Kompetent planen und einkaufen	20
Wir erkunden ein Einkaufsstätte	22

2 Vollwertige Ernährung 23

Vollwertig essen – aber wie?	24
Wasser – Ursprung und Grundlage des Lebens	26
Menschen brauchen Energie	28
Kohlenhydrate – die Kraftwerke für den Körper	29
Eiweiß – der Stoff des Lebens	30
Fett – nicht zu viel und nicht zu wenig	31
Schonende Garverfahren	32
Vitalstoffe	33
Das kann ich! Kompetent Lebensmittel bewerten	34
Richtig oder falsch?	36

3 Lebensmittel bewusst auswählen 37

Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln	38
Lebensmittelsicherheit ist gesetzlich festgeschrieben	40
Weniger ist mehr	42
Schadstoffe in Lebensmitteln	44
Das kann ich! Lebensmittelkennzeichnungen verstehen	46
Wir führen eine Pro-und-Kontra-Diskussion	48

4 Ernährung und Esskultur 49

Essen prägt das Leben	50
Essen in früheren Zeiten	52
Das Eigene, das Fremde, das Interkulturelle	54
Das kann ich! Kompetent Essgewohnheiten beurteilen	56
Projekt: Gerichte aus anderen Ländern	58

Glossar	59
Stichwortverzeichnis	63
Bildquellenverzeichnis	64