

Vorwort			5
 I. Bewusste Ernährung			
M I.1	Interview über die Essgewohnheiten		6
M I.2	Richtig essen		7
M I.3	Fertiggericht oder selbst gekocht?		10
M I.4	Vergleichen lohnt sich!	 	14
M I.5	Expertenrunde		16
M I.6	Eine Ampel für Lebensmittel	 	28
M I.7	Stop & Go für Lebensmittel		30
M I.8	Gemüse-Steckbrief	 	31
M I.9	Gemüse-Rallye	 	33
M I.10	Gemüse zubereiten I–IV (Differenzierung)	 	36
M I.11	Saisongemüse		41
M I.12	Obst-Steckbrief	 	44
M I.13	Obst-Rallye	 	46
M I.14	Mahlzeiten zusammenstellen:		49
	Frühstück		49
	Mittagessen		50
	Abendbrot		51
M I.15	Rezepte:		53
	Kartoffelsuppe		53
	Gemüsesuppe		54
	Marmelade kochen		55
 II. Bewusst einkaufen			
M II.1	Ach du dickes Ei!	 	56
M II.2	Bio – Was bedeutet das?	 	58

Inhaltsverzeichnis

M II.3	Bio-Rallye	 	59
M II.4	Wo steht was?		60
M II.5	Schau genau hin!	 	61
M II.6	So werden wir getäuscht		63
M II.7	Zucker-Quiz	 	64
M II.8	Zucker-Quiz II	 	67
M II.9	Fett-Quiz	 	68
M II.10	Lebensmittel unter der Lupe	 	70

III. Führerscheinprüfung

M III.1	Theoretische Prüfung		71
M III.2	Praktische Prüfung, Teil 1: Einkaufsrallye		74
M III.3	Praktische Prüfung, Teil 2: Kochduell	 	76
M III.4	Zertifikat Verbraucherführerschein			79
	Verbraucherführerschein-Vorlage			80

Lösungen	81
-----------------------	----

Legende

 = Einzelarbeit	 = Information	 = Lehrerbogen
 = Partnerarbeit	 = Exkursion	 = Folie
 = Gruppenarbeit	 = Quiz	
 = Internetrecherche	 = Rezept	