

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Essen</b> .....	<b>5</b>
1.1	Essen in der Welt .....	6
1.2	Essen in Deutschland.....	10
1.3	Essen in den Religionen.....	14
1.4	Essen in der Gemeinschaft .....	16
<b>2</b>	<b>Mein Körper und ich</b> .....	<b>21</b>
2.1	Warum esse ich? .....	22
2.2	Zu dick, zu dünn, gerade richtig? .....	34
2.3	Essstörungen .....	38
2.4	Ernährung bei Allergie und Krankheit .....	42
<b>3</b>	<b>Voll fit durch den Tag</b> .....	<b>47</b>
3.1	Ernährung im Alltag .....	48
3.2	Konzentrieren und entspannen.....	56
3.3	Sport und Ernährung .....	60
<b>4</b>	<b>Bewusst einkaufen</b> .....	<b>65</b>
4.1	Werbung .....	66
4.2	Fertigprodukte und Fertiggerichte.....	72
4.3	Zusatzstoffe .....	78
4.4	Bio für alle .....	82
<b>5</b>	<b>Tipps für Kücheneinsteiger</b> .....	<b>87</b>
5.1	Mahlzeiten planen .....	88
5.2	Speisen zubereiten .....	92
5.3	Abschmecken, genießen und ... aufräumen .....	96
<b>6</b>	<b>Tischkultur</b> .....	<b>99</b>
6.1	Zusammen essen .....	100
6.2	Benimm ist in .....	102
6.3	Auswärts essen gehen.....	104
	Informationsquellen .....	108
	Glossar .....	109
	Register.....	110
	Bildquellenverzeichnis .....	112