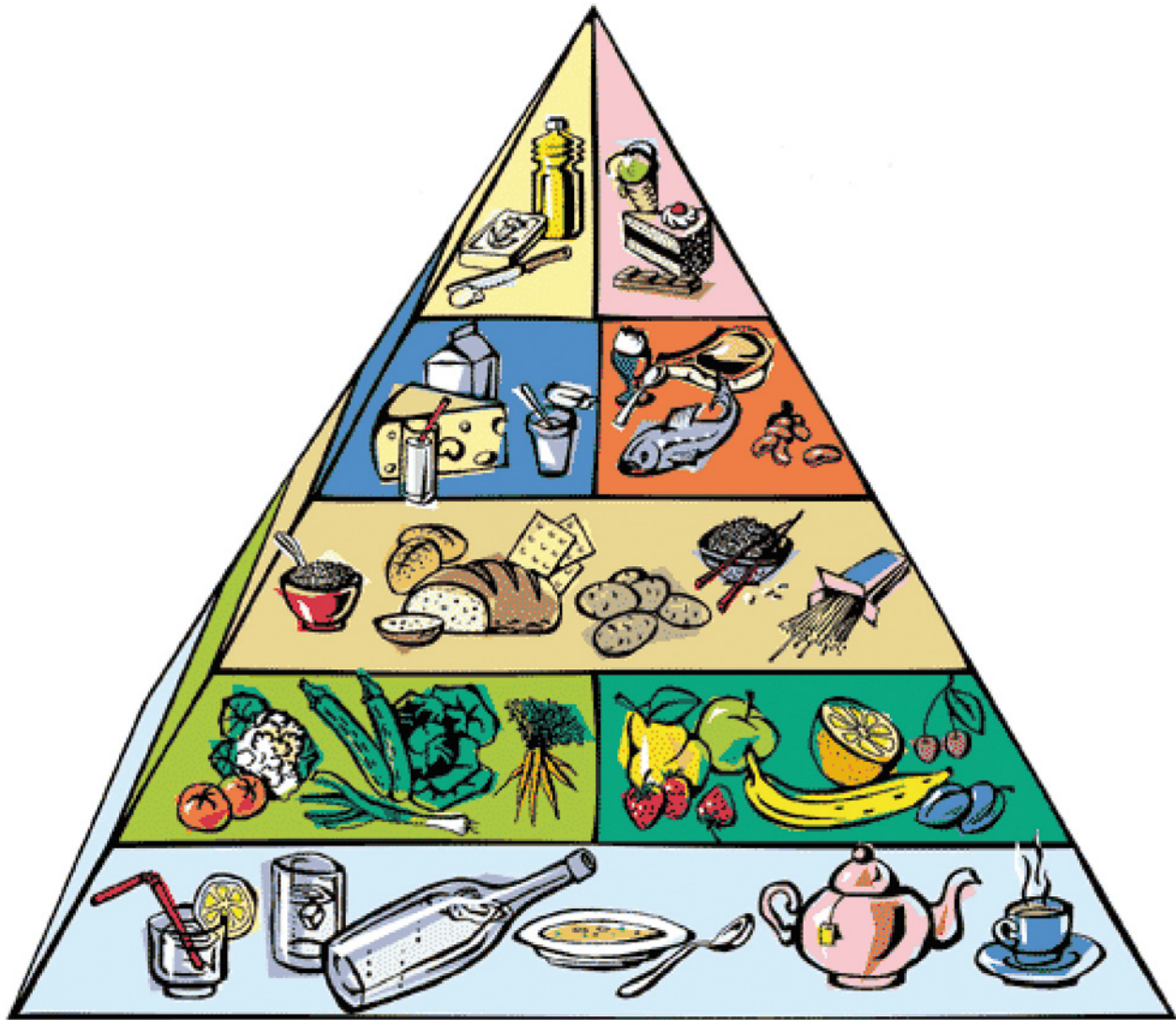


Gesunde Ernährung



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung



Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen

Wer sein Lieblingsgericht mit Genuss verzehrt, denkt in erster Linie an den Geschmack der Speise.

Alle Nahrungsmittel, die wir essen, werden im Körper von den Verdauungsorganen aufgespalten und in verwertbare Nährstoffe zerlegt.

Die Hauptnährstoffe sind Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate.

Nicht Energie liefernde Nährstoffe sind Mineralstoffe, Vitamine und Wasser.

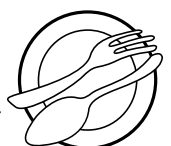
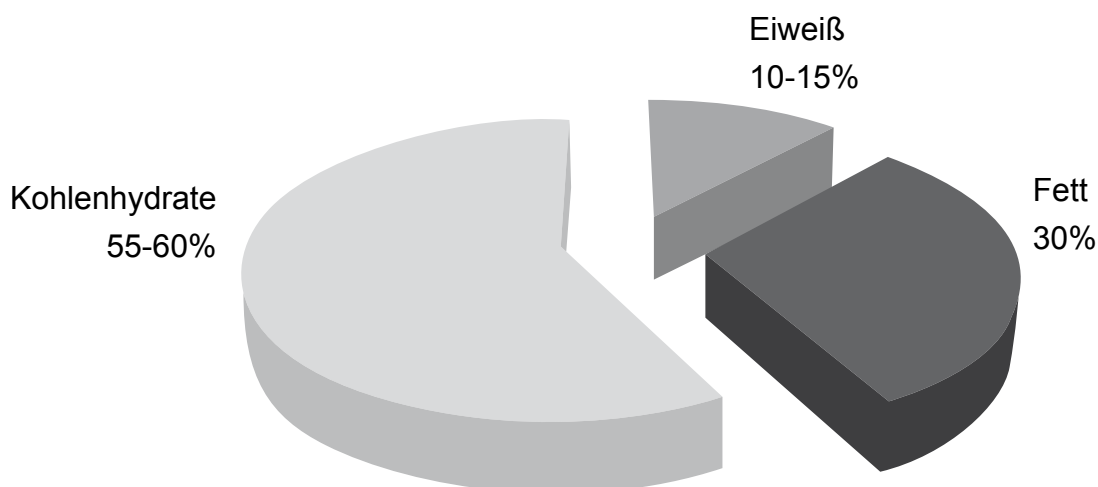
Sonstige Inhaltsstoffe sind Duft-, Würz-, und Farbstoffe sowie Ballaststoffe.

All diese Nährstoffe erfüllen in unserem Körper verschiedene Funktionen.

Der Nährstoffbedarf

Der Energiebedarf jedes Menschen wird durch die Zufuhr der Energie liefernden Nährstoffe gedeckt. Es ist wichtig, dass die Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Je vielseitiger und abwechslungsreicher die Nahrung, desto sicherer wird der Körper mit allen Nährstoffen versorgt. Sie garantieren körperliches Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und kein Übergewicht.

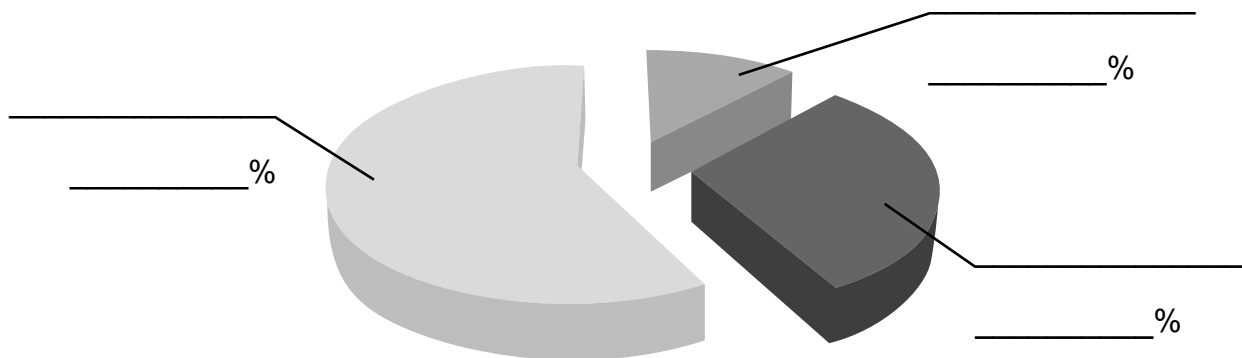
Grundsätzlich ist der Gesamtnährstoffbedarf eines Menschen zu 10-15% durch Eiweiß, zu 30% durch Fett und zu 55-60% über Kohlenhydrate zu decken.



Der Nährstoffbedarf

Beschrifte das Diagramm mit den Gesamtnährstoffbedarf eines Menschen und füge die Prozentsätze hinzu:

Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett



Kreuze die richtigen Antworten an!

1. Welcher Nährstoff schützt dich besonders vor Krankheiten?

- Eiweiß
- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Fett

2. Wie heißen die Nährstoffe?

- Vitamine und Mineralstoffe, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, Wasser
- Kartoffel, Nudel, Obst, Flüssigkeit
- Fleisch, Fisch, Geflügel, und Milch
- Vitamine und Mineralstoffe, Brot und Gemüse

3. Ausgewogene Ernährung bedeutet:

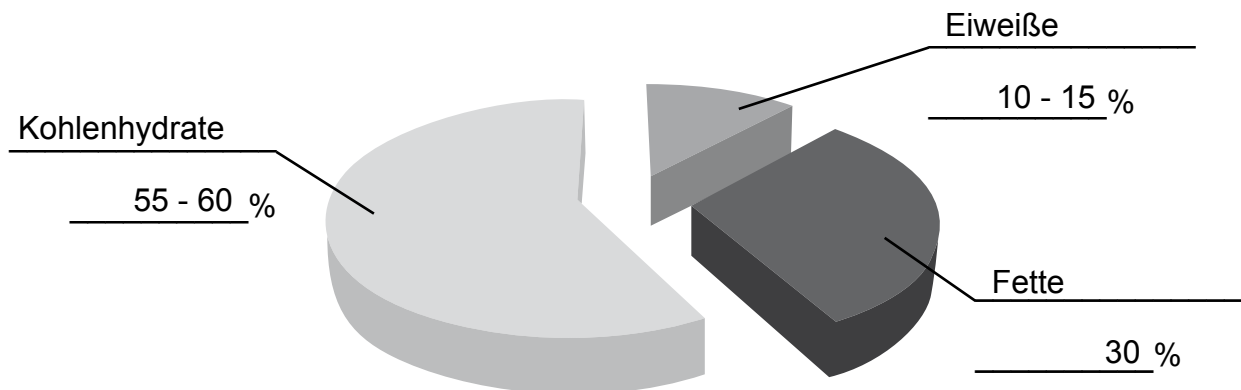
- nur bestimmte Nährstoffe zu essen
- vor dem Essen die Lebensmittel zu wiegen
- von allen Nährstoffen zu essen, aber nicht gleich viel und gleich häufig von allen
- besonders viel zu essen



Der Nährstoffbedarf

Lösung

Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett



Kreuze die richtigen Antworten an!

1. Welcher Nährstoff schützt dich besonders vor Krankheiten?

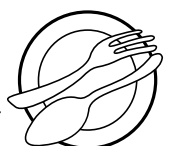
- Eiweiß
- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Fett

2. Wie heißen die Nährstoffe?

- Vitamine und Mineralstoffe, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, Wasser
- Kartoffel, Nudel, Obst, Flüssigkeit
- Fleisch, Fisch, Geflügel, und Milch
- Vitamine und Mineralstoffe, Brot und Gemüse

3. Ausgewogene Ernährung bedeutet:

- nur bestimmte Nährstoffe zu essen
- vor dem Essen die Lebensmittel zu wiegen
- von allen Nährstoffen zu essen, aber nicht gleich viel und gleich häufig von allen
- besonders viel zu essen



Was ist gesunde Ernährung?

Schlechte und gute, gesunde und ungesunde Nahrungsmittel gibt es nicht. Um sich gesund zu ernähren, müssen wir vor allem wissen, was und wie viel wir essen sollten.

Hier sind deshalb 7 Tipps für deine Ernährung:

Tipp 1: Ganz viele Sattmacher essen

Sattmacher sind zum Beispiel Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot. Sie enthalten wenig Fett, spenden aber viel Energie für den Körper.

Tipp 2: Viel „Buntes“ essen

Obst und Gemüse bringen Farbe auf den Teller und in die Schulpause. Also mehrmals am Tag einen grünen Apfel, eine blaue Zwetschge, eine rote Tomate, eine orangefarbene Karotte oder ein Stück gelbe Paprika essen.

Tipp 3: Milch macht stark und munter

Milch, Quark (Topfen) und Joghurt liefern wichtiges Kalzium für unsere Knochen. Deshalb sollten diese Nahrungsmittel ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung sein.

Tipp 4: Nicht täglich Fleisch und Fisch

Mindestens einmal pro Woche sollte Fleisch und einmal auch Fisch gegessen werden. Am Besten sind fettarme Fleischsorten wie Geflügel-, Lamm- und Rindfleisch. Fleisch liefert unserem Körper wichtiges Eisen, Fisch versorgt uns zum Beispiel mit Jod.

Tipp 5: Bei Fett und Zucker sparen

Süße Sachen sind lecker und Fett sorgt oft für einen guten Geschmack. Fett ist für unseren Körper lebenswichtig, doch es sorgt auch für zu viele Kilos auf der Waage. Während man Zucker schmeckt, ist Fett oft unsichtbar und geschmacklos in den Nahrungsmitteln versteckt, also aufpassen und sparen.



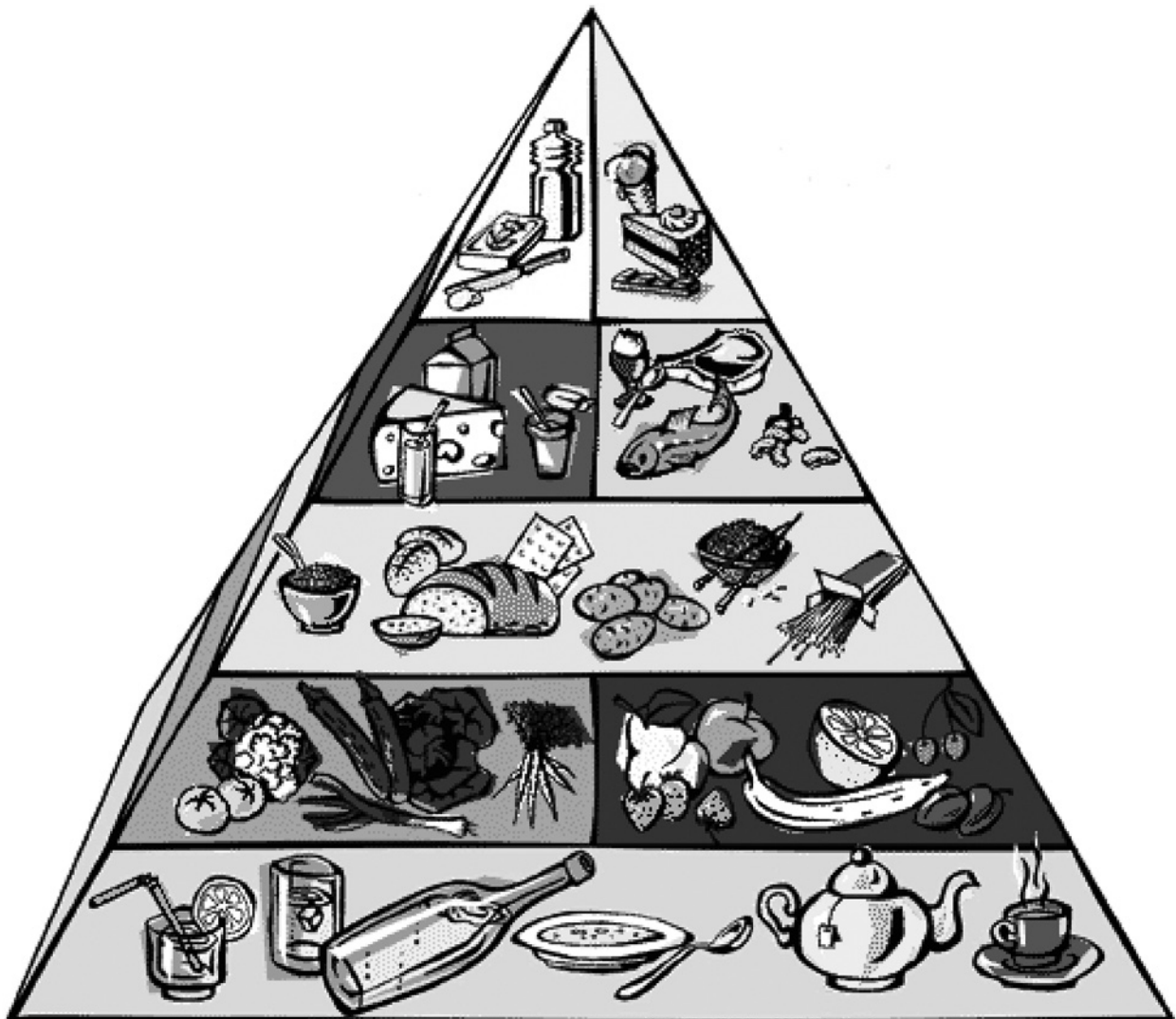
Tipp 6: Getränke machen fit

Unser Körper besteht aus einer Menge Wasser und er braucht sehr viel Flüssigkeit. Deshalb sollten wir viel trinken, aber keine Cola, sondern lieber frisches Quellwasser, Fruchtsaftchorlen oder Früchtetees.

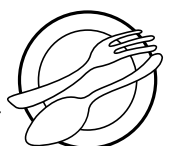
Tipp 7: Das Essen genießen

Schnelles Essen mal eben so im Vorbeigehen ist ungesund, denn unser Magen liebt langsames Essen. Deshalb gibt er uns erst nach etwa 20 Minuten ein Signal, dass wir satt sind.

Eine gute Orientierung für eine gut gemixte, gesunde Ernährung geben dir die Ernährungspyramide und die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung in der Tabelle:



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung

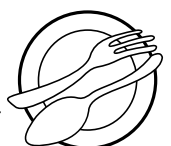


Empfehlungen für eine gesunde Ernährung von 7 bis 12-jährigen

Nahrungsmittel	Menge	Einheit
Getränke	1	Liter/Tag
Brot, Getreide (-flocken)	170-200	Gramm/Tag
Kartoffeln, Nudeln, Reis	120-180	Gramm/Tag
Gemüse	200-230	Gramm/Tag
Obst	200-230	Gramm/Tag
Milch, -produkte	400-420	Gramm/Tag
Fleisch, Wurst	70-80	Gramm/Tag
Eier	2-3	Stück/Woche
Fisch	150-180	Gramm/Tag
Margarine/Öl	25-30	Gramm/Tag
Kuchen Süßigkeiten	50	Gramm/Tag
Marmelade, Zucker	10	Gramm/Tag

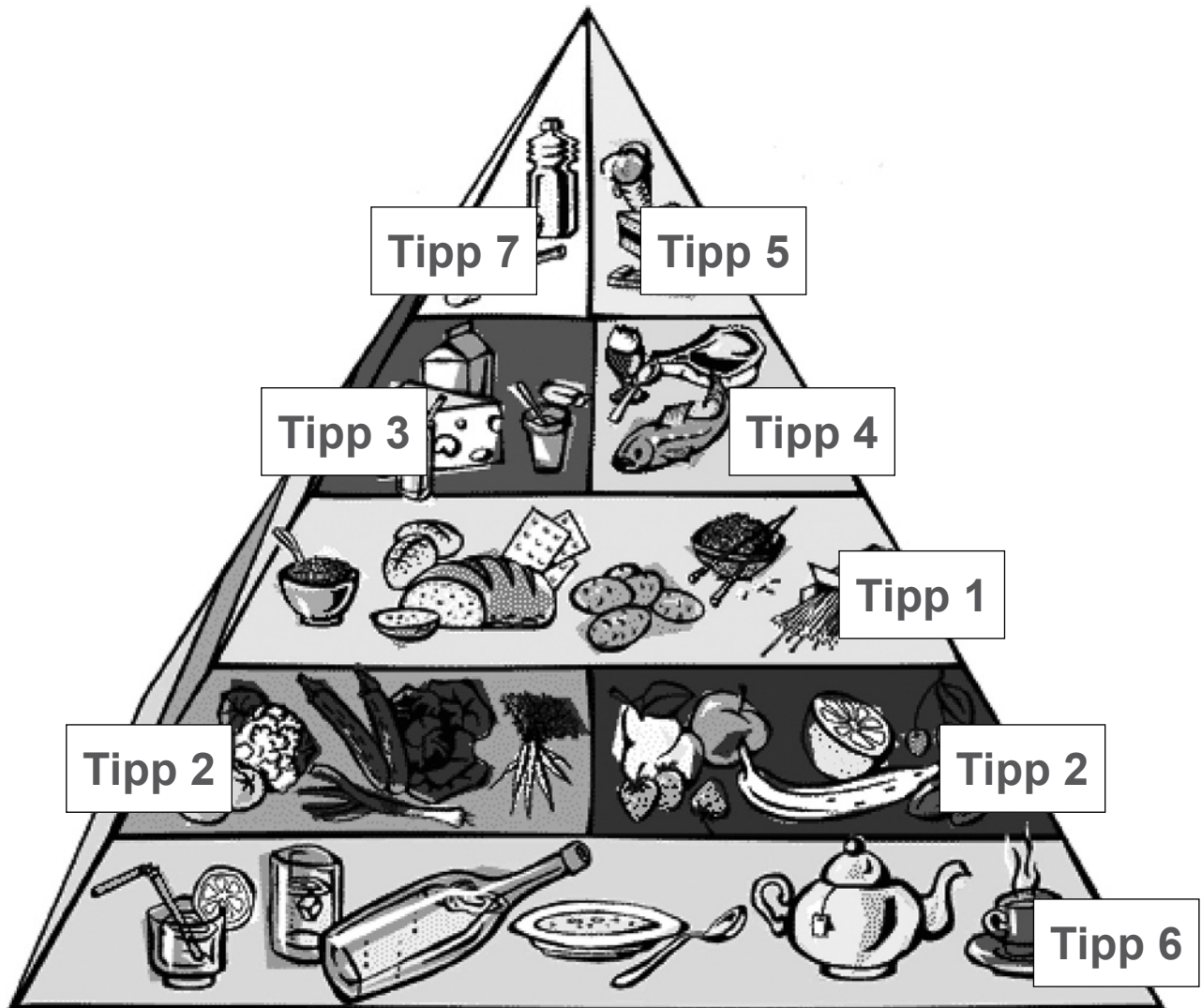
Arbeitsaufgaben:

- ▶ Ordne die Tipps zur gesunden Ernährung den einzelnen Stufen der Pyramide zu. Wähle außerdem einen Tipp als Überschrift aus.
- ▶ Stellt durch Abmessen und Abwiegen eine empfohlene Tagesration für ein Kind eurer Altersgruppe zusammen. Noch ein Tipp dazu: Jedes Kind kann ein bestimmtes Nahrungsmittel von zu Hause mitbringen, zum Beispiel ein Glas Marmelade oder ein Paket Nudeln, ein paar Äpfel usw.



Was ist gesunde Ernährung?

Lösung



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung



Einfach und schmackhaft - Früchte haltbar machen

Früchte haltbar machen – aber wie?


Überlege dir zunächst, wie man Früchte haltbar machen kann. Wähle dazu aus der Obstkiste jeweils eine Frucht aus und ordne zu, wie diese haltbar gemacht werden kann. Trage deine Ergebnisse in die Tabelle ein.


Obst	Haltbar machen durch


Haltbar machen durch:


salzen, tiefkühlen, trocknen/dörren, sauer einlegen, kochen


Obstkiste:












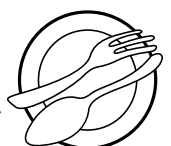




Einfach und schmackhaft - Früchte haltbar machen

Lösung

Obst	Haltbar machen durch
Erdbeere	kochen, tiefkühlen
Apfel	trocknen/dörren, kochen
Aprikose	trocknen/dörren, tiefkühlen, kochen
Zwetschge	trocknen/dörren, tiefkühlen, kochen
Birne	kochen
Himbeere	tiefkühlen, kochen



Apfelringe trocknen/dörren

Ihr braucht:

4 - 6 Äpfel
1 Zitrone, Zitronenpresse
Schüssel, 1 Liter Wasser
reißfester, dünner Faden, Nadel
oder Backblech mit Pergamentpapier

So wird's gemacht:

Die Äpfel gründlich waschen, das Kerngehäuse ausstechen, geschält oder mit Schale in Ringe schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit einem Liter Wasser in der Schüssel mischen. Die Apfelringe kurz eintauchen und abtrocknen.

Danach die Apfelringe auffädeln und zum Trocknen zum Beispiel über eine Heizung hängen. Die Apfelringe können auch auf ein Backblech mit Pergamentpapier gelegt werden und bei 40 bis 50 Grad Celsius 3 bis 5 Minuten im Backofen getrocknet werden.

Das kostet allerdings mehr Energie als das Trocknen der aufgefädelten Apfelringe. Die Apfelringe sollen noch etwas elastisch sein, das heißt auf Fingerdruck nachgeben.

Die getrockneten/gedörrten Äpfel als Tee, zu Müsli oder als gesunde Nascherei verzehren.



Gemüse lecker und gesund – wir machen den Test!

Ihr braucht:

Verschiedene Gemüse, zum Beispiel Karotte, Tomate, Gurke, Kohlrabi,...

Für jede Gemüseart einen Teller

Küchenmesser

2 Schüsseln für die kalten Soßen

2 Becher Crème fraiche

Kräuter, zum Beispiel Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kresse u. a.

Gewürze wie Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zwiebel, u. a.

Zunächst stellt ihr zwei kalte Soßen her. Diese sollten im Geschmack unterschiedlich sein. Mischt dazu je einen Becher Crème fraiche mit Kräutern und Gewürzen. Lasst dabei euren Ideen freien Lauf.

Aufgaben:

- ▶ Wascht das Gemüse und schält es, wenn nötig.
- ▶ Schneidet das Gemüse in mundgerechte Streifen oder Stücke.
- ▶ Verkostet nun die verschiedenen Gemüsesorten.
- ▶ Tragt die Namen der Gemüsesorten und die Ergebnisse der Verkostung in den Gemüsetest ein.
- ▶ Wie verändern die kalten Soßen den Geschmack des Gemüses?



Gemüsetest

Name:

Farbe:

Geruch:

Geschmack:

Name:

Farbe:

Geruch:

Geschmack:

Der große
Gemüsetest

Name:

Farbe:

Geruch:

Geschmack:

Name:

Farbe:

Geruch:

Geschmack:

► **Wie verändern die kalten Soßen den Geschmack des Gemüses?**



Mit allen Sinnen genießen - erkennst du was drin ist?

Bevor wir etwas essen, schauen wir genau hin, riechen, tasten und schmecken schließlich, ob es uns gut tut. Das ist sehr wichtig, damit wir kein schlechtes Essen zu uns nehmen. Denn wir können sehr genau unterscheiden, was uns gefällt, was uns schmeckt und was gut für uns ist.

Probiere was passiert, wenn du nur einen Sinn einsetzen kannst: Riechen, Sehen oder Tasten.

Mit einem Partner kannst du die Stationen besuchen. Erkennst du die Lebensmittel? Schmecken Sie dir?

► 1. Station: RIECHEN

Rieche an den Proben und schreibe auf, was in den Filmdöschen ist:

► 2. Station: SCHMECKEN

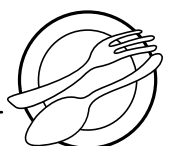
Verbindet Euch die Augen und testet wie die Lebensmittel dann schmecken.

► 3. Station: SEHEN

Kannst du herausfinden, welche Milchsorten hier versteckt sind? Schreibe diese auf:

► 4. Station: TASTEN

Was ertastest du in den Säckchen? Notiere es:



Mit allen Sinnen genießen - erkennst du was drin ist?

Hinweis zum Arbeitsblatt

(Lernen an Stationen in Partnerarbeit)

Es werden vier Stationen aufgebaut. Die Kinder werden aufgefordert, sich einen Partner zu suchen, mit dem sie gemeinsam die Stationen besuchen. An jeder Station steht ein Schild mit dem Namen der Station: 1. Riechen, 2. Schmecken, 3. Sehen, 4. Tasten. Weiters stehen die Proben und weitere Hilfsmittel dort bereit.

An Station 1 stehen fünf Filmdöschen oder vergleichbare Behälter (undurchsichtig mit gelöchertem Deckel), die nummeriert sind und mit verschiedenen Lebensmittelproben zum Beispiel Käse, Schinken, Apfel, Paprikapulver und Rosmarin gefüllt sind.

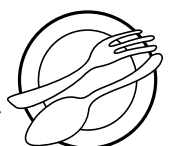
An Station 2 liegen Augenbinden bereit. In drei Behältern, ebenfalls undurchsichtig, sind drei verschiedene Lebensmittel zum Beispiel Apfelstücke, Brotstücke und Gemüsestreifen vorbereitet. Ein Kind verbindet dem anderen die Augen. Anschließend gibt es ihm jeweils eine Probe und lässt das Kind erschmecken worum es sich handelt. Dann werden die Rollen getauscht.

An Station 3 stehen drei Milchproben und für jedes Kind ein Strohhalm bereit. Zwei von ihnen sind mit Lebensmittelfarbe leicht eingefärbt. Z.B. rot, so dass die Milch nach Erdbeermixmilch aussieht. Die Kinder testen jeweils die Proben und schreiben auf ihr Arbeitsblatt ihr Ergebnis.

An Station 4 sind fünf Beutel mit Lebensmittelproben vorbereitet zum Beispiel Apfelstückchen, Erdbeeren, Rosenkohl, Kohlrabi und Rosinen. Die Kinder testen jeweils und protokollieren ihr Ergebnis.

Die Aufgaben sollen die Sinne schulen und zur Erkenntnis führen, dass alle Sinne für den Genuss und die Begutachtung von Lebensmitteln benötigt werden.

Es sollten vorzugsweise Lebensmittelproben von hofeigenen Produkten einbezogen werden.



Süß – sauer – bitter – salzig: Was kann deine Zunge erkennen?

Wusstest du, dass unsere Zunge nur einige Geschmäcker erkennt? Wir brauchen die Nase, damit wir alle Geschmäcker von Speisen wahrnehmen können. Wenn wir essen, arbeiten Geschmacks- und Geruchssinn zusammen.

Die Zunge kann nur vier Geschmacksrichtungen unterscheiden: Süß, salzig, sauer und bitter. Diese erkennt sie nur in bestimmten Bereichen. Finde mit diesem Experiment heraus, welche Bereiche das sind.

Ihr braucht:

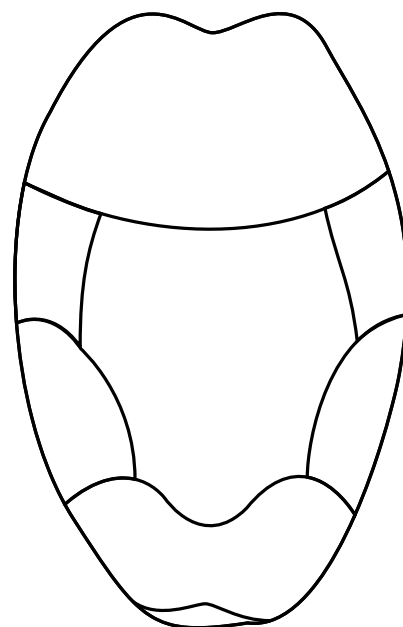
Pipette (Strohalm)	Zitronensaft
Salzwasser	Kaffee
Honigwasser	Becher mit Wasser

Und so wird's gemacht:

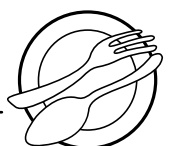
Versuche mit dem Strohhalm jeweils einen Tropfen einer Flüssigkeit auf einen bestimmten Bereich deiner Zunge zu tropfen. Spüle den Strohhalm nach jedem Vorgang kurz aus und trinke einen Schluck Wasser.

Suche folgende Bereiche auf deiner Zunge und zeichne sie in die Skizze ein:

- ▶ Bereich, wo du Süßes am Besten schmeckst: Rot anmalen
- ▶ Bereich, wo du den sauren Zitronensaft am Stärksten schmeckst: Gelb anmalen
- ▶ Bereich, wo du den bitteren Kaffee schmeckst: Violett anmalen
- ▶ Bereich, wo du das Salz schmeckst: Grün malen

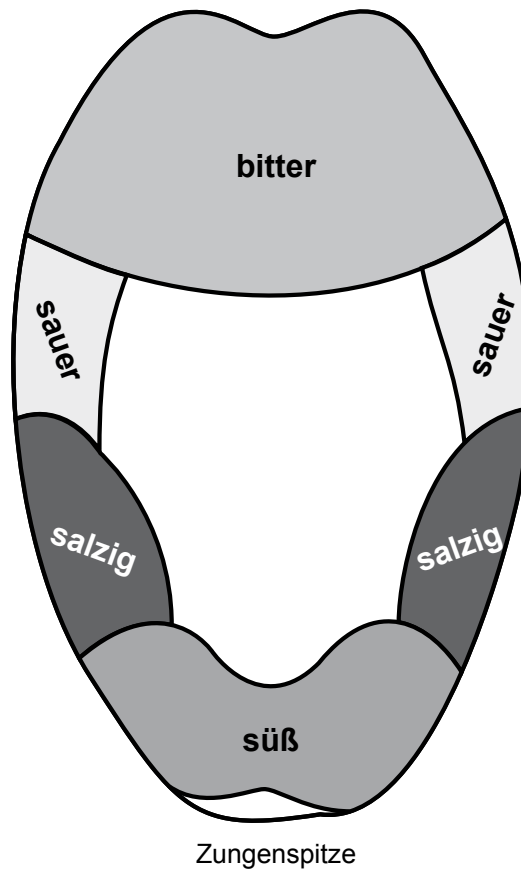


Zungenspitze



Süß – sauer – bitter – salzig: Was kann deine Zunge erkennen?

Lösung



Als Essdetektiv auf eigenen Spuren

Finde heraus, was du über einen ganzen Tag isst. Überlege was du gestern gegessen hast und schreibe oder male es auf:

<p>1. Frühstück</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>2. Frühstück</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Mittagessen</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Nachmittags</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<p>Abendessen</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Überlege nun was und wie du am Liebsten isst. Beantworte folgende Fragen:

▶ **Was isst du am Liebsten?**

▶ **Wo isst du am Liebsten?**

▶ **Mit wem isst du am Liebsten?**



Gesund Essen – Kennst du den Trick?

Kreuze an, welche Lebensmittel du in großen Mengen essen solltest und umkreise jene Lebensmittel, von denen du eher wenig essen solltest.

Obst

Schokolade

Gemüse

Cola

Pommes

Wasser

Kartoffeln

Sahne

Milchschnitte

Pizza

Saft

Joghurt

Hamburger

Kuchen

Schnitzel

Fisch

Braten

Kekse

Verteile nun Noten von 1 (schmeckt ganz toll) bis 6 (mag ich überhaupt nicht). Schreibe deine Noten zu den Namen der Lebensmittel.



Eierallerlei – Experimente mit dem Ei

Das Ei ist ein uraltes Nahrungsmittel. Zu Ostern steht es bemalt und gekocht auf dem Tisch oder liegt im Osternest. Es hat viele besondere Eigenschaften, denen du mit den folgenden Experimenten auf die Spur kommen kannst.

Ihr braucht:

1 rohes Ei	Salz
1 Glas	1 Teelöffel
Wasser	1 starke Taschenlampe

► **Wie erkennst du ein frisches Ei?**

- am Geruch
- an der Farbe
- wenn ich es in ein Wasserbad lege, dann liegt es auf dem Gefäßboden

► **Wie stabil ist dein Ei?**

Versuche, das Ei in der Hand zu zerquetschen.

► **In das Innere geschaut:**

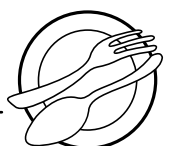
Nimm die Taschenlampe in die eine Hand und das Ei in die andere. Leuchte durch das Ei und schau wie die Schale aussieht. Ist sie gleichmäßig oder unregelmäßig? Hat sie Poren? Vielleicht siehst du ja auch das Eigelb.

► **Eier lernen schwimmen.**

Nimm nun das Glas und fülle es etwa halb voll mit Wasser. Lege das Ei vorsichtig in das Glas. Gib drei Teelöffel Salz dazu. Rühre mit dem Teelöffel, so dass sich das Salz im Wasser löst. Beobachte genau was passiert! Kreuze die richtige Antwort an.

- das Ei platzt
- das Ei treibt auf
- das Ei wird blau

Tipp: Vielleicht versuchst du zu Hause einmal was passiert, wenn du ein Ei in Essig legst?



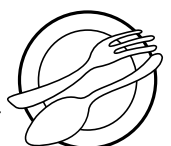
Eierallerlei – Experimente mit dem Ei

Hinweis zum Arbeitsblatt

Eier sind großartige Versuchsgegenstände und lösen bei Kindern eine Faszination aus: Fragen der Haltbarkeit und Verderblichkeit, der Stabilität der Schale, der Qualität und naturwissenschaftliche Phänomene werden mit diesem Arbeitsblatt behandelt.

Die benötigten Materialien sind vor Ort vorhanden oder sollten im Fall der Taschenlampe eventuell von den Kindern mitgebracht werden. Die Versuche sollten von jedem Kind allein durchgeführt werden. Allerdings empfiehlt es sich, eine Schulklasse in ein oder zwei Gruppen zu teilen, damit sie nicht mehr als zwölf Kinder gleichzeitig experimentieren lassen. Zum einen brauchen Sie dadurch weniger Material vorzuhalten, andererseits haben Sie eine bessere Übersicht.

- Zu 1) Beurteilen, ob ein Ei noch genießbar ist oder nicht, indem es in ein Wasserbad gelegt wird. Hier auftreibende Eier sind verdorben.
- Zu 2) Stabilität der Eierschale: Gleichmäßig aufgebrachte Kraft durch Händedruck. Das Ei kann selbst bei großer Kraftanstrengung nicht beschädigt werden. (Bei unregelmäßigem oder defektem Schalenaufbau gilt dieses selbstverständlich nicht. Lassen Sie die Kinder dieses Experiment zur Vorsicht über einem Teller durchführen!)
- Zu 3) Durchleuchtungstests sind für die Qualitätseinstufung von Eiern in Güteklassen Bestandteil der industriellen Sortierung. Dieses Experiment lässt die Kinder in das Innere des Eies schauen und die Struktur der Schale, die Lage des Dotters und eventuell vorhandene „Flecken“ erkennen. Ein Ei ohne „Flecken“ im Innern, einem klar abgegrenzten Dotter mit zentraler Lage wird in die Güteklasse A eingestuft.
- Zu 4) Dieses Experiment zeigt das physikalische Verhalten des Eies in Flüssigkeiten unterschiedlicher Dichte. Das Ei treibt auf, wenn das Salzwasser die Dichte des Eies übersteigt.



Essen – früher und heute

Früher haben fast alle Familien auf ihrem Bauernhof einen großen Teil ihrer Nahrung selbst hergestellt. Im Haus zubereitetes Essen, frisches Obst und Gemüse kamen vor allem im Sommer und im Herbst auf den Tisch. Heute sind in Südtirol nur mehr ungefähr 10 bis 12 % der Bevölkerung in der Landwirtschaft tätig. Ein großer Teil der Ernte wird in landwirtschaftlichen Genossenschaften verarbeitet und verkauft, ein kleiner Teil auch direkt vom Bauernhof.

In vielen Ländern gibt es Lebensmittel verarbeitende Industriebetriebe, welche Butter, Käse, Wurst, aber auch Kartoffelchips, Apfelsaft und sogar fertige Menüs herstellen und verpacken. Gekühlt oder tiefgekühlt gelangen sie in den Supermarkt, wo viele Menschen diese Lebensmittel kaufen. Natürlich haben sich bei einem veränderten Angebot an Lebensmitteln auch unsere Essgewohnheiten gegenüber früheren Jahren verändert.

Schau dir folgende Behauptungen an und bewerte, ob sie richtig oder falsch sind. Kreuze an:

	Richtig	Falsch
▶ Wir essen heute häufiger Fertigprodukte als früher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Auch in Restaurants werden Fertiggerichte gereicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Immer mehr Menschen sind zu dick vom Essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Kinder essen heute weniger Süßigkeiten als Kinder früher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Der Verzehr tiefgekühlter Produkte nimmt zu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Vielen Lebensmitteln werden heute Vitamine zugesetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Viele Lebensmittel sehen heute durch den Einsatz von Farbstoffen anders aus als früher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Wir haben heute eine kleinere Auswahl an Lebensmitteln als früher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Auch Landwirte kaufen im Supermarkt ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Die meisten der in Südtirol hergestellten Früchte werden nicht in Südtirol gegessen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Essen – früher und heute

Lösung

Diese Übung soll darauf aufmerksam machen, dass das Essverhalten an gesellschaftliche Entwicklungen gekoppelt ist. Die Kinder können wesentliche Veränderungen kennen lernen.

	Richtig	Falsch
▶ Wir essen heute häufiger Fertigprodukte als früher.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Auch in Restaurants werden Fertiggerichte gereicht.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Immer mehr Menschen sind zu dick vom Essen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Kinder essen heute weniger Süßigkeiten als Kinder früher.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
▶ Der Verzehr tiefgekühlter Produkte nimmt zu.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Vielen Lebensmitteln werden heute Vitamine zugesetzt.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Viele Lebensmittel sehen heute durch den Einsatz von Farbstoffen anders aus als früher.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Wir haben heute eine kleinere Auswahl an Lebensmitteln als früher.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
▶ Auch Landwirte kaufen im Supermarkt ein.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Die meisten der in Südtirol hergestellten Früchte werden nicht in Südtirol gegessen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

