

DAS SPIEL MIT DEM

ESSEN

So macht richtige Ernährung Spaß!

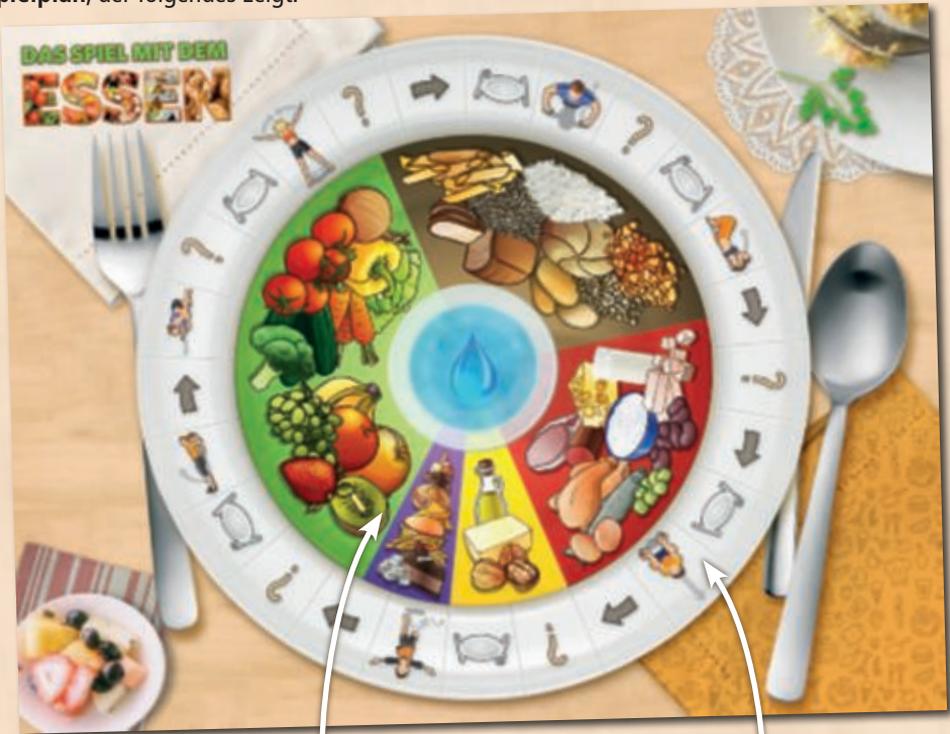
Ein Ernährungsspiel von Martina Backhausen und Arno Steinwender
für 2 bis 4 Spieler ab 8 Jahren • Piatnik Spiel Nr. 613340
© 2017 Piatnik, Wien • Printed in Austria

Was ist ein Ernährungskreis? Aus welchen Lebensmittelgruppen setzt er sich zusammen? Welche Lebensmittel tragen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bei?

Neben dem Aneignen von Ernährungs-Know How und ein wenig Glück bei der Beantwortung von Quizfragen geht es auch darum, Mahlzeiten nach Bedarf perfekt zusammenzustellen und seine Fitness unter Beweis zu stellen. Nur so gelingt es, die meisten Chips auf den Teller zu bekommen. Natürlich Gewinnerchips, nicht die kalorienhaltigen... Und wer sich bei der Bedeutung eines Fachbegriffes unsicher ist, schlägt diesen einfach im kleinen Lexikon nach, das am Ende dieser Spielanleitung zu finden ist.



1 Spielplan, der folgendes zeigt:



einen Ernährungskreis mit Lebensmitteln, die in 6 farblich gekennzeichnete Gruppen eingeteilt sind:

Vitamine & Mineralstoffe: Orange, Erdbeere, Kiwi, Weintrauben, Apfel, Banane, Gurke, Paprika, Karotte/Möhre, Salat, Zwiebel, Tomate, Brokkoli

Kohlenhydrate: Semmel/Brötchen, Brot, Mehl, Reis, Pasta, Cornflakes, Haferflocken, Kartoffeln

Eiweiß: Milch, Käse, Joghurt, Fisch, Wurst, Geflügel, Fleisch, Eier, Tofu, Erbsen, Bohnen

Fette: Öl, Butter, Nüsse

Junk: Pommes Frites, Tortillas-Chips, Eis, Leberkäse, Schokolade, Zucker, Burger, Torte

Wasser: Wasser

eine Laufstrecke mit 4 verschiedenen Aufgabenfeldern: Mahlzeit, Fitness, Fragezeichen, Richtungspfeil

4 Spielfiguren in unterschiedlichen Farben



2 Würfel, jeweils mit den Augenzahlen 1, 2 und 3





24 Chips, die auf einer Seite ein Koch-
utensil und auf der anderen Seite das
Symbol „Daumen hoch“ zeigen; von
jeder Spielerfarbe gibt es 6 Chips



55 Lebensmittelplättchen, die auf
beiden Seiten ein Lebensmittel aus den
6 verschiedenen Lebensmittelgruppen
des Ernährungskreises zeigen



55 Fragekarten: auf jeder Karte steht eine
Wissensfrage, eine Multiple-Choice Frage
mit drei Antwortmöglichkeiten und eine
Behauptung, die mit richtig oder falsch zu
beantworten ist; die richtige Antwort steht
auf der Kartenrückseite



55 Mahlzeitkarten: jede
Karte gibt eine Aufgabe
vor, die mit Hilfe der
Lebensmittelplättchen
gelöst werden muss

1 Spielanleitung inklusive
Fitnessplan und Lexikon

SPIELZIEL

Ziel ist es, als Erster in jeder der sechs Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises einen Chip mit dem Symbol „Daumen hoch“ liegen zu haben, indem mindestens 12 unterschiedliche Aufgaben richtig gelöst wurden.

SPIELVORBEREITUNG

- Vor dem ersten Spiel müssen die Chips und Lebensmittelplättchen vorsichtig aus den Stanztafeln herausgedrückt werden.
- Der Spielplan wird in die Tischmitte gelegt, sodass ihn alle Spieler gut erreichen können.
- Jeder Spieler wählt eine Farbe und nimmt sich die entsprechende Spielfigur und die 6 Chips. Die Spielfigur stellt er auf einen beliebigen Richtungspfeil auf der Laufstrecke des Spielplans. Von einem Feld darf immer nur eine Figur starten.
- Die Frage- und Mahlzeitkarten werden getrennt voneinander gemischt und als zwei Stapel neben dem Spielplan bereitgelegt: Die Fragekarten so, dass die Seite mit den Fragen nach oben liegt, die Mahlzeitenkarten verdeckt. Die Lebensmittelplättchen werden ebenfalls gemischt und als zwei etwa gleich große Stapel bereitgelegt.

SPIELABLAUF

Der jüngste Spieler beginnt. Danach wird im Uhrzeigersinn gespielt.

Wer an der Reihe ist, würfelt mit beiden Würfeln und zieht seine Spielfigur so viele Felder in Pfeilrichtung vorwärts, wie der Summe beider Augenzahlen entspricht. Auf einem Feld dürfen auch mehrere Spielfiguren zu stehen kommen. Anschließend muss eine Aufgabe erfüllt werden.

Eine Aufgabe muss immer alleine gelöst werden. Wird allerdings ein Pasch gewürfelt (zeigen also beide Würfel die gleiche Augenzahl), hat auch ein Mitspieler die Gelegenheit, die Aufgabe zu lösen (siehe **Pasch** bei den unterschiedlichen Aktionen). Im Falle eines

- 1er-Pasches ist das der linke Nachbar,
- 2er-Pasches ist das der rechte Nachbar,
- 3er-Pasches darf sich der Spieler an der Reihe einen beliebigen Mitspieler aussuchen.

Welche Aufgabe zu bewältigen ist, zeigt das Symbol auf dem Feld, auf dem die Spielfigur landet:

FRAGEZEICHEN



Der Spieler würfelt mit einem Würfel. Ein Mitspieler zieht die oberste Karte vom Fragekartenstapel und liest die 1., 2. oder 3. Frage der Karte - abhängig vom Würfelergebnis - vor. Achtung: Beim Vorlesen der Frage ist darauf zu achten, dass die Fragekarte so gehalten wird, dass die Antworten auf der Rückseite von den Mitspielern nicht gelesen werden können!

- Beantwortet der Spieler die **Frage richtig**, darf er einen eigenen Chip auf die Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises auf dem Spielplan legen, deren Farbe auf der Rückseite der Fragekarte im Ernährungskreis markiert ist. Sind alle Lebensmittelgruppen in Farbe, darf der Chip auf eine beliebige Gruppe gelegt werden.
- Beantwortet der Spieler die **Frage falsch**, darf er keinen Chip auf den Spielplan legen und der nächste Spieler ist an der Reihe. Hat der Spieler allerdings einen **Pasch** gewürfelt, hat ein Mitspieler die Gelegenheit, die Frage richtig zu beantworten. Ist er erfolgreich, darf er einen seiner Chips auf die farblich angegebene Lebensmittelgruppe legen. Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

MAHLZEIT!

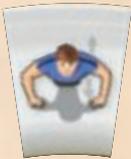


Ein Mitspieler zieht eine Karte vom Mahlzeitkartenstapel und liest die Aufgabe vor. Der Spieler an der Reihe nimmt einen der beiden Stapel Lebensmittelplättchen und breitet diese vor sich auf dem Tisch aus. Auf ein Startsignal hin zählen die Mitspieler langsam von 10 bis 0 herunter (bei jüngeren Spielern von 20 bis 0). So lange hat der Spieler nun Zeit, um aus den ausliegenden Plättchen (Vorder- und Rückseite!) passende Lebensmittel zur Aufgabenstellung zu suchen. Hat er nach Ablauf der Zeit die passenden Plättchen gefunden, darf er einen eigenen Chip auf die Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises auf dem Spielplan legen, deren Farbe auf der Karte angegeben ist. Sind auf der Karte alle Lebensmittelgruppen farblich markiert, darf der Chip auf eine beliebige Lebensmittelgruppe gelegt werden. Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

Gibt es Zweifel, ob die gesammelten Plättchen die Aufgabe korrekt erfüllen, kontrollieren die Spieler zusammen, in welchen Gruppen des Ernährungskreises auf dem Spielplan sich die Lebensmittel auf den Plättchen befinden. Sollten zu viele Lebensmittel auf dem Spielplan mit Chips abgedeckt sein, kann die Abbildung des Spielplans auf der Schachtelrückseite verwendet werden. Handelt es sich um eine Aufgabe, bei der sich der Spieler individuell die Plättchen heraussuchen darf, entscheiden die Mitspieler gemeinsam, ob die Aufgabe richtig erfüllt ist oder nicht. Ist die Aufgabe nicht richtig erfüllt, hat der Spieler Pech gehabt. Er darf keinen Chip auf dem Spielplan ablegen und der nächste Spieler ist an der Reihe.

Hat der Spieler einen **Pasch** gewürfelt, tritt er gegen einen Mitspieler an. Dazu nimmt sich jeder der beiden Spieler einen Stapel Lebensmittelplättchen. Beide spielen gleichzeitig. Wer zuerst die gesuchten Lebensmittel gesammelt hat, ruft „Stopp!“. Zusammen wird kontrolliert, ob die Aufgabe richtig erfüllt ist. Wenn ja, darf dieser Spieler einen Chip auf dem Spielplan ablegen. Liegt er aber falsch, hat der andere Spieler weitere 10 Sekunden Zeit (langsam von 10 bis 0 herunterzählen), um die Aufgabe richtig zu lösen. Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

FITNESS



Wer mit seiner Spielfigur auf einem der sieben Fitnessfelder landet, muss die entsprechende Fitnessübung **10 Sekunden** lang (langsam von 10 bis 0 herunterzählen) ausführen, und darf danach einen eigenen Chip auf eine beliebige Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises auf dem Spielplan legen. Die Fitnessübungen sind in der Spielanleitung unter „Fitnessplan“ genau erklärt.

Hat der Spieler einen **Pasch** gewürfelt, darf ein Mitspieler bei der jeweiligen Übung mitmachen. Es dürfen dann auch beide Spieler einen Chip in eine beliebige Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises auf dem Spielplan legen.

Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

RICHTUNGSPFEIL



Landet die Spielfigur auf einem Feld mit Richtungspfeil, darf sich der Spieler eine beliebige Aufgabe – Fragezeichen / Mahlzeit / Fitness – aussuchen. Bei richtiger Lösung darf er einen Chip in die entsprechende Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises auf dem Spielplan legen.

DAS ABLEGEN DER CHIPS

Für das Ablegen der Chips bei richtiger Lösung einer Aufgabe gilt folgendes:

- Liegt noch kein eigener Chip auf der entsprechenden Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises, muss der Chip mit dem **Bild des Kochutensils** nach oben abgelegt werden.
- Liegt bereits ein eigener Chip auf einer Lebensmittelgruppe, wird dieser umgedreht, so dass die Seite mit dem Symbol „**Daumen hoch**“ zu sehen ist. Der Spieler hat bereits zwei Aufgaben dieser Lebensmittelgruppe erfolgreich gelöst. D. h. für diese Lebensmittelgruppe braucht er keine weiteren Aufgaben mehr erfüllen.
- Liegt bereits ein eigener Chip mit dem Symbol „Daumen hoch“ auf einer Lebensmittelgruppe und wird für diese Gruppe wieder eine Aufgabe erfüllt, darf der Spieler entweder einen neuen eigenen Chip auf eine beliebige, andere Gruppe legen oder einen bereits auf dem Spielplan platzierten Chip auf die Seite mit dem Symbol „Daumen hoch“ umdrehen.

Jedes Mal, wenn ein Chip auf eine Lebensmittelgruppe gelegt wird, werden dabei die dort abgebildeten Lebensmittel ganz oder teilweise verdeckt. Dadurch steigt im Laufe des Spiels der Schwierigkeitsgrad.

Hinweis: Ein abgelegter Chip muss innerhalb einer bestimmten Lebensmittelgruppe liegen. Ist nicht genügend Platz, werden die Chips so übereinander gelegt, dass noch alle Farben der Chips gut zu erkennen sind.

Beispiel:

Die Spieler haben bereits einige Aufgaben erfüllt und Chips in unterschiedlichen Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises abgelegt. Es sind nicht mehr alle Lebensmittel zu sehen. Der Spieler mit den gelben Chips hat bereits 2 Aufgaben in der roten Lebensmittelgruppe erfüllt. In seinem nächsten Zug erfüllt er wieder eine Aufgabe der roten Lebensmittelgruppe. Da er in der roten Gruppe aber bereits einen Chip mit „Daumen hoch“ liegen hat, darf er entweder einen Chip auf eine Lebensmittelgruppe legen, in der er noch keinen Chip liegen hat, oder er dreht seinen Chip in der lila Gruppe auf das Symbol „Daumen hoch!“ um.



SPIELEND

Wer als Erster auf jedem der sechs Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises einen Chip mit dem Symbol „Daumen hoch“ liegen hat, gewinnt das Spiel. Dieser Spieler ist wirklich auf Zack, wenn es um gesunde Ernährung und Fitness geht!

Wenn Sie zu „Das Spiel mit dem Essen“ noch Fragen oder Anregungen haben, wenden Sie sich bitte an: Piatnik, Hütteldorfer Straße 229-231, A-1140 Wien oder info@piatnik.com

Achtung! Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Enthält verschluckbare Kleinteile. Erstickungsgefahr. Adresse bitte aufbewahren.



Like us on

www.facebook.com/PiatnikSpiele

TWIDDLE
- let's play! -
Die Community App für alle Spiele-Freunde.
Jetzt kostenlos herunterladen!
get it on Google Play
Available on the App Store

TWIDDLE - let's play! -
So geht spielen heute:
Die Community-App für alle Spiele-Freunde:
- Spielegruppen in der Nähe finden
- Neue Mitspieler treffen
- Spiele-Events finden und posten
- Keine Spielveranstaltung mehr verpassen und vieles mehr!
Hol dir die kostenlose Community-App **Twiddle - let's play! -** zum gemeinsam Spaß haben!
Eine Initiative der Spieleverlage e.V.



HAMPELMANN

Hochspringen und dabei abwechselnd die Arme und die Beine öffnen und wieder schließen; dabei wird über dem Kopf in die Hände geklatscht. Diese Übung fördert die Koordination von Armen und Beinen.



LIEGESTÜTZE

Einfache Version: Die Knie liegen am Boden auf, Oberschenkel und Oberkörper bilden eine gerade Linie, die Hände sind schulterbreit auf den Boden gestützt. Nun wird der Körper durch Abwinkeln der Arme nach unten abgesenkt, bis die Nasenspitze fast den Boden berührt. Dabei darf der Körper aber nicht durchhängen! Anschließend wird der Körper wieder nach oben gedrückt. Wichtig ist, die Arme nie ganz durchzustrecken, um die Gelenke zu schonen.

Klassische Version: Funktioniert genauso wie die einfache Version, jedoch mit gestreckten Beinen. Die Knie berühren den Boden nicht, und Beine und Oberkörper bilden eine gerade Linie.

Diese Übung stärkt Arme und Brustmuskulatur.



CRUNCHES

In Rückenlage auf den Boden legen und die Beine hüftbreit so anwinkeln, dass die Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Die Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf und die Ellenbogen zeigen zur rechten und linken Seite. Der Kopf ist in seiner natürlichen Position, mit Blick nach schräg oben. Das Kinn liegt nicht auf der Brust und der Kopf sollte nicht im Nacken liegen.

Jetzt die Brust vom Boden abheben und in Richtung der Knie bewegen. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt (daher: crunch). Im Anschluss den Oberkörper wieder nach hinten absenken. Darauf achten, dass die Kopf- und Armstellung völlig unverändert bleibt. Nur der Oberkörper bewegt sich, um die Crunch-Bewegung auszuführen. Diese Übung ist der wirbelsäuleschonende Klassiker der Bauchübungen.



HOCK-STRECKSPRUNG

In die Hocke gehen, die Beine stehen hüftbreit auseinander, die Hände sind am Boden zwischen den Beinen. Aus der Hocke in die Luft springen, dabei die Arme gerade nach oben ausstrecken, anschließend wieder in der Hocke landen. Diese Übung fördert Kraft und Ausdauer.



EINBEINHÜPFEN

Die Arme zur Seite strecken und ein Bein etwas vom Boden abheben. Nun einmal um die Spielrunde herumhüpfen. Ist das nicht möglich, einfach auf dem Stand hüpfen. Diese Übung fördert den Gleichgewichtssinn und die motorischen Fähigkeiten.



UMGEKEHRTER UNTERARMSTÜTZ UND HOCH DAS BEIN

Auf den Boden setzen und die Unterarme hinter dem Rücken aufstützen, die Beine sind gestreckt. Nun den Oberkörper und Po anheben, so dass eine gerade Linie mit den Beinen entsteht (kein Hohlkreuz!). In dieser Position abwechselnd je ein Bein gestreckt anheben und langsam wieder senken. Diese Übung stärkt die Kraft im ganzen Körper.



ROBBEN

Flach auf den Boden legen und mit aufgestützten Ellenbogen langsam nach vorne bewegen. Die Unterarme und Knie werden zum Vorwärtskommen benutzt.

DAS KLEINE ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSLEXIKON

Acetylcholin	Ein Botenstoff, der Reizungen von den Nerven zur Muskulatur überträgt. Er spielt auch eine zentrale Rolle im vegetativen Nervensystem, über das lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel kontrolliert werden.
Adrenalin	Ein Stresshormon, das im Nebennierenmark gebildet wird. Ausgeschüttet wird es bei körperlicher und seelischer Belastung, Infektionen, Verletzungen und niedrigem Blutzuckerspiegel.
Aminosäuren	Bausteine von Eiweiß. Es gibt 20 unterschiedliche Aminosäuren, 8 davon können aber nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Da sie aber lebensnotwendig sind, müssen sie täglich über die Nahrung aufgenommen werden, damit der Körper optimal funktioniert.
Aromastoffe	Stoffe, die Lebensmitteln zugesetzt werden, um ihnen einen besonderen Geruch oder Geschmack zu verleihen.
Ballaststoffe	Unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten vorkommen. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel machen länger satt, erhalten die Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum und regen die Verdauung an.
Bio	Bio-Lebensmittel sind Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft. Das heißt, sie müssen aus ökologisch kontrolliertem Anbau stammen, dürfen nicht gentechnisch verändert sein und werden ohne Einsatz von chemischen oder giftigen Pflanzenschutzmitteln, Kunstdünger oder ähnlichem angebaut. Tierische Produkte stammen von Tieren, die artgerecht gehalten werden und nicht mit Antibiotika und Wachstumshormonen behandelt wurden. Bio-Produkte sind durch Gütesiegel und Logos ausgezeichnet.
Blutkreislauf	Der Weg, den das Blut im Körper zurücklegt: Nährstoffe, Botenstoffe und Sauerstoff werden über den Blutkreislauf an jene Stellen gebracht, an denen sie benötigt werden.

Botenstoffe	Chemische Substanzen im Körper, die nötig sind, um Informationen zwischen Zellen weiterzugeben und zu verbreiten. Die wichtigsten menschlichen Botenstoffe sind Hormone und Neurotransmitter. Hormone werden vom Körper selbst gebildet und werden über den Blutkreislauf weitertransportiert. Sie wirken nur an den für sie vorgesehenen Stellen. Zu den Hormonen zählen unter anderem Adrenalin, Insulin und Östrogen. Neurotransmitter arbeiten an den Andockstellen der Nervenzellen, also dort, wo eine Nervenzelle ihren Befehl an die nächste weitergibt. Bekannte Neurotransmitter sind Glutamat und Acetylcholin.
Cholesterin	Es zählt zur großen Gruppe der Lipide. Es ist im Körper ein unverzichtbarer Bestandteil von Zellenmembranen, repariert geschädigte Zellen und wird zur Produktion bestimmter Hormone und für die Herstellung von Vitamin D benötigt. Sport und gesunde Ernährung helfen, das Cholesterin im Normalbereich zu halten und minimieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
CO ₂ -Bilanz	Die Menge an Kohlenstoffdioxid-Emissionen, die in einem bestimmten Zeitraum durch eine bestimmte Aktivität verursacht wird. Ist diese bekannt, können gezielte Maßnahmen gesetzt werden, um die Emissionen nachhaltig zu minimieren, was sich auf das Klima auswirkt. Der persönliche Beitrag eines jeden einzelnen zur Verbesserung der CO ₂ -Bilanz wäre z. B. energiesparende Geräte zu verwenden, auf Strom aus erneuerbaren Energien umzusteigen, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen etc.
Eiweiß	Die Basis für die Struktur von Muskeln, Bindegewebe, Enzymen und Hormonen. Gute Eiweißlieferanten sind tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte, sowie pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte. Eiweiß wird auch Protein genannt.
Energie	Unser Körper braucht viel Energie, sonst fühlen wir uns schlapp und müde. Energie nehmen wir über die Nahrung auf und sie wird in kcal (Kilokalorien) gemessen. Menschen benötigen täglich etwa 55-60% Kohlenhydrate, 30% Fett und 10-15% Eiweiß.
Energydrinks	Getränke, die neben Wasser, Zucker und Aromastoffen Koffein und Taurin enthalten. Sie haben eine anregende Wirkung auf den menschlichen Organismus.
Enzyme	Treiben wie ein Katalysator im Körper viele wichtige Reaktionen an und sind insofern am Stoffwechsel beteiligt.
Ernährungskreis	Die menschliche Nahrung besteht aus unterschiedlichen Stoffen, die der Körper in größeren oder kleineren Mengen braucht. Der Ernährungskreis (oder die –pyramide) zeigen bildhaft, wie sich eine ausgewogene und gesunde Ernährung zusammensetzt. An der Größe der Teile ist schnell zu erkennen, von welchen Lebensmittelgruppen mehr oder weniger gegessen werden soll. Bei gesunder Ernährung ist alles erlaubt, aber in Maßen!
Farbstoffe	Zusatzstoffe, um Lebensmittel besser aussehen zu lassen. Nur wenige Farbstoffe sind pflanzlichen Ursprungs.
Fette	Fette sind Geschmacksträger und wichtige Energiequellen, aber nicht alle Fette sind gesund. Überschüssige Fette werden vom Körper gespeichert. Diese Fettspeicher können unbegrenzt groß werden. Fettsäuren sind Bestandteile von Fetten und können vom Körper auch selbst gebildet werden. Ob eine Fettsäure gesättigt oder ungesättigt ist, hat nichts mit dem eigentlichen ‚satt sein‘ zu tun, sondern mit ihrem chemischen Aufbau (siehe Fettsäuren). Die Konsumation von zu viel Fett ist auf jeden Fall ungesund. Daher ist vor allem auf versteckte Fette zu achten, die sich oft dort verbergen, wo man sie gar nicht erwartet, z. B. in Wurst, Soßen oder Süßigkeiten.

Fettsäuren	<p>Säuren, die in Fetten und Ölen enthalten sind. Die Einteilung erfolgt in <i>Gesättigte Fettsäuren</i>: vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Butter und Fleisch zu finden. Sie müssen nicht in großen Mengen aufgenommen werden, weil der Körper sie selbst produzieren kann.</p> <p><i>Einfach ungesättigte Fettsäuren</i>: finden sich besonders in pflanzlichen Ölen (vor allem Oliven- und Rapsöl). Auch die Omega-9-Fettsäuren zählen hier dazu.</p> <p><i>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>: unterteilen sich in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen daher mit der Nahrung (z.B. Fisch, Nüsse) aufgenommen werden.</p>
Flavonoide	<p>Pflanzenstoffe, zu denen ein Großteil der Blütenfarbstoffe gehört und die auch als Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen dienen. Sie unterstützen den menschlichen Organismus bei der Förderung körpereigener Abwehrkräfte, wirken krebsvorbeugend und haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem. Viele Flavonoide sind z. B. in Äpfeln, Rotkohl, Trauben und roter Beete enthalten.</p>
Flüssigkeitshaushalt	<p>Der Wasser- und Salzhaushalt des menschlichen Körpers. Ist der Flüssigkeitshaushalt im Ungleichgewicht, ergeben sich Stoffwechselstörungen. Um das zu vermeiden, sollte man täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken, sowie 1 Liter Flüssigkeit durch die Nahrung zu sich nehmen.</p>
Fruchtmark	<p>Fein zerkleinerte und passierte, ungezuckerte Früchte, ohne Pflanzenfasern und Samen.</p>
Fruchtnektar	<p>Alkoholfreie Getränkemischung aus Fruchtsaft und/oder Fruchtmark, Wasser und Zucker. Der Fruchtanteil liegt zwischen 25% und 50%. Der Zuckeranteil ist höher als bei Fruchtsäften.</p>
Fruchtsaft	<p>Alkoholfreies Getränk, das aus 100% Früchten bzw. 100% Fruchtsaftkonzentrat besteht, ohne Farb- und Konservierungsstoffen oder anderen Zusätzen. Wird der Fruchtsaft aus einer einzelnen Fruchtart hergestellt, darf im Namen anstelle „Frucht“ der Name der Frucht genannt werden, also Apfelsaft, Orangensaft, etc.</p>
Fruchtsaftgetränk	<p>Alkoholfreies Getränk mit einem Fruchtanteil zwischen 6% und 30%. Der Wasser- und Zuckeranteil ist hoch, der Vitamin- & Mineralstoffgehalt entsprechend gering.</p>
Fruchtsaftkonzentrat	<p>Der durch Pressen gewonnene Fruchtsaft wird filtriert und danach durch Verdampfen des Wasseranteils konzentriert.</p>
Fructose	<p>Fruchtzucker - ein Einfachzucker - der vor allem in Früchten vorkommt.</p>
Getränke	<p>Getränke stillen den Durst und halten den Wasserhaushalt stabil. Dabei sollen sie möglichst energiearm oder bestenfalls energiefrei sein, um den Körper nicht zu belasten. Leitungswasser und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, sowie Saftchorlen, die mindestens zu 3/4 aus Wasser bestehen, sind daher erste Wahl, wenn es um gesunde Getränke geht.</p>
Glucose	<p>Traubenzucker (auch Dextrose) gehört zu den Einfachzuckern. Alle zugeführten Kohlenhydrate werden im Körper in Glucose umgewandelt.</p>
Glutamat	<p>Ein schnell erregender Nervenbotenstoff, der vor allem in verschiedenen Teilen des Gehirns vorkommt.</p>
GLYX-Index	<p>Glykämischer Index, der in einer Skala von 1-100 beschreibt, wie stark Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Lebensmittel mit zu hohem GLYX machen uns schlapp. Dazu zählen Weißmehlprodukte, Mais, Bananen, Schokolade, Kekse, Limonaden etc.</p>

Insulin	Ein Hormon, das die Aufnahme von Glucose, also Zucker, in Körperzellen reguliert. Es wirkt blutzuckersenkend und wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet.
Karotinoide	Natürlich vorkommende Pigmente, die für die gelb-rötliche Färbung von Pflanzen, wie z.B. Möhren, verantwortlich sind. Sie werden im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Es gibt über 800 Karotinoide, die unterschiedlich auf den menschlichen Organismus wirken.
Kohlenhydrate (KH)	Hauptnährstoff- und Energielieferanten für den Körper, die überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Zu KHn zählen alle Arten von Zucker und Stärke. Kohlenhydrate werden im Darm in Traubenzucker aufgespalten und gelangen von dort direkt ins Blut. Prinzipiell wird unterschieden zwischen <i>Einfachzucker</i> (Monosaccharide, z.B. Trauben-, Fruchtzucker), der sofort ins Blut aufgenommen wird. <i>Zweifachzucker</i> (Disaccharide, z. B. Rüben-, Milch-, Malz- oder Haushaltszucker in Süßigkeiten und Getränken), der zuerst im Darm in Einfachzucker aufgespalten werden muss, und dadurch die Aufnahme ins Blut länger dauert. <i>Mehrfachzucker</i> (Polysaccharide oder komplexe Kohlenhydrate, z.B. Stärke in Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Ballaststoffe in Vollkorngetreideprodukten), der in mehreren Schritten in Einfachzucker aufgespalten werden muss und daher sehr langsam, aber kontinuierlich ins Blut gelangt.
Konservierungsstoffe	Zusatzstoffe, die die Haltbarkeit von Lebensmitteln erhöhen.
Lebensmittel	Sammelbegriff für alle Stoffe, die der Mensch zu sich nimmt, um sich zu ernähren. Es ist der Oberbegriff für Nahrungsmittel und Wasser.
Limonade	Alkoholfreies Getränk, in dem der Fruchtgehalt halb so hoch ist wie bei Fruchtsaftgetränken. Limonade enthält natürliche Farb- und Aromastoffe.
Milch	Milch ist kein Getränk, sondern ein sehr reichhaltiges Lebensmittel. Kuhmilch besteht zwar zu 87 Prozent aus Wasser, aber der Rest, nämlich das Milcheiweiß, Milchfett und die Kohlenhydrate (Milchzucker/Laktose) machen die Milch zum Nahrungsmittel. Generell lässt sich sagen, dass auch Pflanzenmilch - vor allem Nussmilch - großartige Nahrungslieferanten für erstklassiges Eiweiß, essentielle ungesättigte Fette, Mineralien und Vitamine ist.
Mineralstoffe	Lebensnotwendige, anorganische Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und sie daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen.
Nahrungsmittel / Nährstoffe	Stoffe, die vom Organismus aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden. Die Makronährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate liefern Energie. Außerdem benötigt der menschliche Körper Mikronährstoffe wie Vitamine & Mineralstoffe. Auch Wasser ist lebensnotwendig.
Nährstoffgehalt	Angabe von Menge und Zusammensetzung verschiedener Nährstoffe in einem Lebensmittel.
Nahrungsmittelallergie	Eine Abwehrreaktion des Körpers gegen bestimmte Stoffe in gewissen Lebensmitteln, auf die der Körper allergisch reagiert. Besonders häufig treten Allergien gegen Milchprodukte, Ei, Weizengluten oder Soja auf. Nicht zu verwechseln mit Nahrungsmittelunverträglichkeit.
Nahrungsmittelunverträglichkeit	Der Körper bildet zu wenige Enzyme, um bestimmte Nahrungsbestandteile zu verdauen und zu verwerten.

Omega-3-Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Körper essentiell sind und zahlreichen Erkrankungen vorbeugen, aber vom Körper nicht selbst produziert werden. Sie müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Besonders Kaltwasserfische wie Sardellen, Heringe, Makrelen, Sardinen und Lachs enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, ebenso Lein-, Walnuss- und Rapsöl.
Omega-6-Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann und daher zugeführt werden müssen. Sie sind an Wachstums- und Reparaturprozessen beteiligt, aber ein Übermaß kann Körperprozesse beeinträchtigen und z.B. Entzündungen verschlimmern. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren ist zu beachten (empfohlen wird das Verhältnis 5:1). Omega-6 Fettsäuren kommen z.B. in Distel- und Sonnenblumenöl, sowie in Milchfetten vor.
Omega-9-Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper auch selbst aus gesättigten Fettsäuren herstellen kann. Sie sind wertvoll für das Herz-Kreislaufsystem. Enthalten sind Omega-9-Fettsäuren in Olivenöl und Rapsöl.
Östrogene	Weibliche Geschlechtshormone, die in den Eierstöcken, der Plazenta, der Nebennierenrinde und in geringen Mengen auch im männlichen Hoden gebildet werden.
Pestizide	Sammelbegriff für Giftstoffe, die in der Landwirtschaft gegen Schädlinge eingesetzt werden. Zu den Pestiziden gehören Pflanzenschutzmittel und Biozide. Pestizide können auch giftig für Bienen oder Säugetiere sein.
Softdrink	Alkoholfreies Erfrischungsgetränk, das meistens kohlenstoffhaltig und süß-sauer aromatisiert ist.
Stoffwechsel	Bezeichnung für den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus. Er wird auch Metabolismus genannt.
Transfette	Fette, die bei der industriellen Verarbeitung bzw. chemischen Härtung von ungesättigten Fettsäuren entstehen. Gehärtete Fette sind zum Beispiel in Margarine, Chips und frittierten Speisen enthalten. Transfette erhöhen nachweislich das Risiko von Herzkrankheit und Diabetes enorm.
Vegan	Eine Lebens- und Ernährungsweise, bei der entweder alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs oder sogar die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten insgesamt gemieden werden.
Vegetarisch	Eine Lebens- und Ernährungsweise, bei der kein Fleisch gegessen wird. Neben Gemüse und Obst werden aber auch tierische Produkte wie Eier, Milch und Honig konsumiert.
Vitamine	Lebensnotwendige Mikronährstoffe, die der Körper nicht oder nur unzureichend bildet. Sie werden in wasser- und fettlösliche Vitamine eingeteilt. Jedes der 13 bekannten Vitamine übernimmt eine bestimmte Aufgabe im Körper. Z.B. ist Vitamin A für das Sehvermögen gut, Vitamin D sorgt für den Zugang von Kalzium in den Knochen, Vitamin K ist ein wichtiger Bestandteil der Blutgerinnung. Vitamine kommen nicht nur in Gemüse und Obst, sondern auch in pflanzlichen Ölen, Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch, Fleisch, Eiern und Milch vor.



170.613.21