

a i d

3,00 €



> Food / News

Jugendmagazin



BSE, Maul- und Klauenseuche, Salmonellen ... S.4

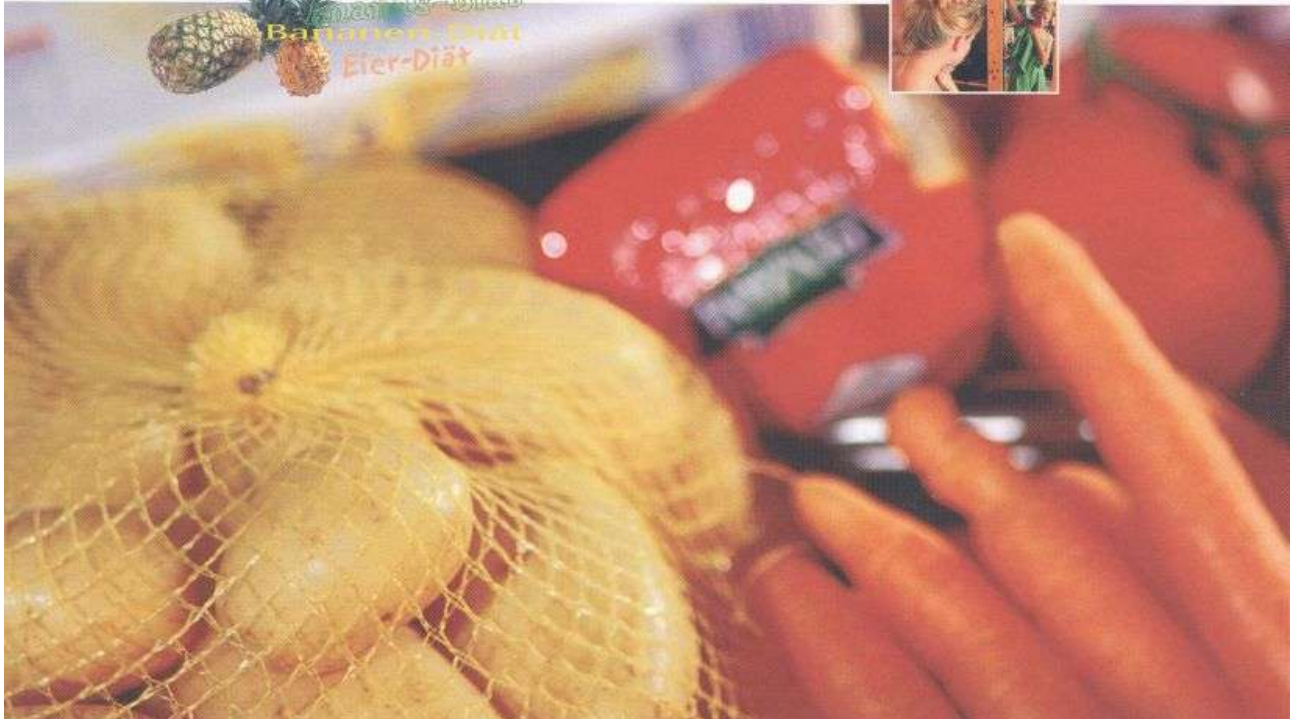


Nina, 16 Jahre, Austauschschülerin in den USA ... S.12



Kleine und große Snacks ... S.18
Diäten im Test S.30

Body-Check – Was heißt hier dünn oder dick? S.24



Report: Schülercafés
At-Home-Cooking-Party Fit & Food

1262/2002

Herausgegeben vom
Auswertungs- und Informationsdienst
für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten (aid) e. V.
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Internet: <http://www.aid.de>
E-Mail: aid@aid.de
und der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Internet: <http://www.dge.de>
mit Förderung durch das
Bundesministerium für Verbraucherschutz,
Ernährung und Landwirtschaft.

Text:

Dipl. oec. troph. Dorle Griinewald-Funk

Redaktion:

Dr. Ingrid Briiggemann, aid
Dr. Helmut Oberritter, DGE

Bilder:

aid (S. 1, 5, 7,8,9, 10, 11, 20, 21, 22, 23, 27,
28,30,33,36,37,44,45),
Gettyimages (S. 33),
Hauptschule München-Neuperlach (S.17),
MIC (digitale Illustrationen) ,
Nina (S. 12, 13,28,29),
Stockfood (S. 21),
wdv (S. 1,3,24,25,26,27,44),
Zefa (S. 1, 2,4, 15)

Gestaltung:

MIC GmbH
Aachener Straße 1, 50674 Köln

Druck:

Art & Prillt GmbH
Wailandtstr. 7
63741 Aschaffenburg

Nachdruck -auch auszugsweise -sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken
oder Aufklebern nur mit Genehmigung
des aid gestattet.

ISBN 3-8308-0230-7

www.aid.de

www.dge.de

Hallo Leute,

mit dem Essen ist das so eine Sache. Jeder isst, jeder hat Erfahrung damit – also ist auch jeder Fachmann/frau!???

Ernährungstipps sind in aller Munde. Kaum eine (Frauen-)Zeitschrift wird ohne sie gedruckt. Mal sind es Vitamine, die für schöne Haut, Fingernägel oder ähnliches sorgen sollen. Ein anderes Mal gibt es den supergeheimen Tipp, der Sportler zu mehr Leistung verhelfen soll. So vielfältig wie die Tipps, so widersprüchlich sind sie oft auch. Was heute hilft, schadet morgen womöglich.

Food/News will euch in diesem Dschungel helfen. Was wahr ist und was nicht, beurteilen Ernährungswissenschaftler für euch - damit ihr sicher sein könnt: das stimmt!

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Food/News-Team

BSE, Maul- und Klauenseuche, Salmonellen ...

Skandale und Skandälchen rund ums Lebensmittel verderben uns /SEITE 4/ die Freude am Essen. Was kannst du tun, damit die Hersteller sorgsamer mit Lebensmitteln umgehen? Ist die Ökolandwirtschaft eine Alternative?



Nina, 16 Jahre, Austauschschülerin in den USA ...

... berichtet von ihren Erfahrungen. Ihre Bilanz: viele neue Freunde gewonnen, fließend Englisch gelernt, aber auch einen Blick /SEITE 12,13,28,29/ hinter die Kulissen des american way of life geworfen. Ihre Erfahrung: Die USA sind auch das Land des unbegrenzten Breitenwachstums!



Let's talk about www ...

... die besten Seiten und eine Checkliste /SEITE 16/ für vertrauenswürdige Ernährungs- und Gesundheitsseiten.





Kleine und große Snacks ...

... sind rasch bei der Hand, wenn's mal schnell gehen muss oder beim Ausgehen mit der Clique. Ob Hamburger, Bratwurst oder Döner – den besten Gesundheitsruf /SEITE 18-23/ haben sie nicht. Stimmt das wirklich? Hier ist der Snack-Check!

INHALT



Body-Check – Was heißt hier dünn oder dick?

Mit unserer BMI-Grafik kannst du deinen Body checken. Dazu ein Interview /SEITE 24-27/ mit Privatdozent Dr. Martin Wabitsch: Ist Dicksein ein Schicksal?

Eine Million Euro in der Tasche ...

...oder Essen ohne dick zu werden. Was wünschen sich Frauen? Essen ohne dick zu werden hatte in einer Repräsentativumfrage die Nase vorne! Trotzdem gibt es so viele dicke Kids und Teens wie nie zuvor. Andere wiederum können mit dem Diäthalten nicht aufhören. /SEITE 30-32/ Warum ist es so schwer richtig zu essen? Ein Interview mit dem Ernährungspsychologen Prof. Dr. Joachim Westenhöfer.



Sport für Anfänger und Fortgeschrittene

Ernährungsaufbau im Training und Wettkampf, Getränke, /SEITE 38-41/ Zwischenmahlzeiten und mehr.

4	Totale Schweinerei	5
	Check den Shop	
6	Alles Öko oder was?	7
	Test: Welcher Typ bin ich?	
8	The Food-Charts	9
	...	
10	Vital-Food:	11
	Geheimwaffen aus der Natur	
12	Im Land des unbegrenzten Wachstums	13
	...	
14	Moin, Moin – guten Morgen, hello	15
	...	
16	Let's talk about www ...	17
	Lieber Bauch voll als Börse leer	
18	Snacks im Test	21
	...	
22	16 Uhr in Deutschland	23
	Süße Pausensnacks unter der Lupe	
24	Body-Check	26
	Der Body-Mass-Index	
28	Meine Abnehm-Geschichte	29
	...	
30	Diäten im Test	31
	...	
32	Richtig essen – so schwer wie nie zuvor	35
	...	
36	Body & Fit	37
	...	
38	Gewusst wie ...	39
	Essen für Training und Wettkampf	
40	To win or not to win	41
	...	
42	Benzin für Sportler: Getränke	43
	Ohne Alkohol geht's gut!	
44	Let's have a party	45
	Zeit für Genuss und Geschmack	