

Gesunde Ernährung

Tipps:

Gesunde Ernährung Schlank & Schlemmen

Laufzeit: 45 f	VHS- Video	1996	4205529
----------------	---------------	------	---------

Eine konsequente Umstellung der Ernährung ist nach wie vor der einzige und beste Weg zum Abnehmen. Die notwendige Änderung des Eßverhaltens ist dabei wichtiger als das Kalorienzählen. Schritt für Schritt werden die Eßgewohnheiten zum vollwertigen Essen und Trinken hin geändert. Schlank werden und bleiben und dennoch gut essen, ist dabei kein Widerspruch. Jeder kann seine Gesundheit erfolgreich mitbestimmen, wenn er eine ausgewogene, vollwertige Ernährung praktiziert und sich regelmäßig bewegt.

Gesunde Ernährung - vollwertige Ernährung

Laufzeit: 45 f	VHS- Video	1996	4205441
----------------	---------------	------	---------

Der Bundesminister Jochen Borchert stellt sich interessanten und kritischen Verbraucher-Fragen rund um das Thema: "Gesundes Essen und Trinken". - Der Minister empfiehlt, nach den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu leben, vollwertig zu essen und zu trinken. Es hält gesund und schmeckt auch noch gut! Garant für eine vollwertige Ernährung ist unsere deutsche Landwirtschaft

Bessere Noten fürs Frühstück

Laufzeit: 15 f	VHS- Video		4205257
----------------	---------------	--	---------

Der Film gibt Ratschläge für die richtige Zubereitung und Einnahme eines gesunden Frühstücks.

The lunch bunch

Laufzeit: 50 min.	Video- DVD	1999	4641969
-------------------	---------------	------	---------

Lebensmittelgruppen, gesunde Ernährung und die Herstellung von Nahrung werden thematisiert - mit vielen Anregungen, Experimenten und Rezepten zum Nachmachen. FUN, FOOD AND FACTS (9:11 min) Vorstellung der verschiedenen Lunch-Bunch-Charaktere - Experiment: Salz und Zucker erschmecken - Kinder nennen ihr Lieblingsessen; Hinweise zu gesunder Ernährung - Schulfrühstück mit Gerichten verschiedener Kulturen - Lied: "Balanced Diet" BREAD AND CEREALS (9:13 min) Brotsorten aus aller Welt - Experiment: Hefe und Zucker mischen - Brötchen selber backen - Sachfilm: Wie werden Nudeln gemacht? - "Cereal Song" FRUIT AND VEGETABLE (9:12 min) Einkaufen für den Obstsalat - Sachfilm: Woher kommen die Bananen? - Besuch bei einem Kartoffelbauern - Aussaat von Kresse im Klassenzimmer - Lied: "Potato Song" MILK AND DAIRY PRODUCTS (9:20 min) Woher kommt die Milch? - Welche Tiere geben Milch? - Sachfilm: Wie wird Schokolade gemacht? - Besuch auf einer Farm - Melken und Butter schlagen wie vor 200 Jahren FESTIVALS (9:10 min) Feste verschiedener Kulturen - das Neujahrsfest der Inder - Rezept für ein traditionelles Reisgericht - Das Chinesische Neujahrsfest - unser Weihnachtsfest - "Festival Song" The lunch bunch

Lebensmittel - Gesund Getrimmt

Laufzeit: 45 f	VHS- Video	1997	4205531
----------------	---------------	------	---------

In der Lebensmittelbranche boomt das Geschäft mit der Gesundheit: Lightprodukte, Sportlernahrung usw finden immer mehr Käufer. Was an diesen Produkten wirklich "dran" ist, vermittelt dieser Film Verbrauchernah, fundiert und zugleich kurzweilig. Vorgestellt werden Lebensmittel zum Abnehmen, probiotische Milchprodukte, besonders gesunde Eier und mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Produkte. Weitere Ernährungsempfehlungen, Hintergrundinfos, Tipps von Ernährungs-Experten und leckere Rezepte runden den Film ab.

Obst & Gemüse aus dem eigenen Garten

Laufzeit: 45 f	VHS- Video	1997	4205530
----------------	---------------	------	---------

Dieses Video gibt fachmännische Tipps zur Pflanzung und Pflege für Obst und Gemüse, damit Gartenbesitzer und Hobbygärtner auch den entsprechenden Ernteerfolg haben. Sie erfahren außerdem Wissenswertes über die Ernte, Lagerung und den Pflanzenschutz. Effektive Schädlingsbekämpfung im Einklang mit der Natur setzt auf vorbeugenden und biologischen Pflanzenschutz. Neben einer organischen Düngung, Aufzucht von Mischkulturen und Laufkontrollen heißt das auch, die natürlichen Gegenspieler der Schädlinge zu fördern.

Fitness mit Milch und Milchprodukten

Laufzeit: 15 f	VHS- Video	1993	4205256
----------------	---------------	------	---------

Ratschläge zur Ernährung mit Milchprodukten. ~

Themenpark Ernährung

Laufzeit:	CD-ROM		6650162
-----------	--------	--	---------

Themenpark Ernährung bietet einen handlungsorientierten didaktischen und anthropologischen Hintergrund der menschlichen Nahrungsbeschaffung. -zubereitung und -aufnahme werden vor allem kreative ästhetische, sprachliche und mediale Zugänge zu dem Thema eröffnet. Diese Zugänge können individuell mit eigenen Ideen. Materialien und Gestaltungen ergänzt werden. Multimediale Lernumgebungen für Unterricht und Selbstversuch. [+]

Der Weg der Milch

Laufzeit: 15	VHS- Video		4205258
--------------	---------------	--	---------

Der Film zeigt den Weg der Milch vom Melken über die Molkerei bis zur Produktion von Milchprodukten. Ständige Laboruntersuchungen gewährleisten eine hohe, gleichbleibende Qualität.

Fleischlos leben

Laufzeit: 44 f	VHS- Video		4205772
----------------	---------------	--	---------

An drei wissenschaftlichen Studien wird deutlich gemacht, daß Vegetarier gesünder sind, weniger an Herz-Kreislaufkrankheiten leiden und länger leben. ~

Bessere Noten fürs Frühstück

Laufzeit: 15 f	VHS- Video		4205257
----------------	---------------	--	---------

Der Film gibt Ratschläge für die richtige Zubereitung und Einnahme eines gesunden Frühstücks.

HIP MIX

Laufzeit:	Video- DVD	2005	4605033
-----------	---------------	------	---------

DVD „Hip Mix“ macht Lust auf fruchtig-spritzige Party-Cocktails ohne Alkohol. Grooves und Rappen sind keine Frage von Promille, auch wenn das manche Musikvideos vermitteln. „Hip Mix“ zeigt, dass es auch anders geht. Auf der DVD präsentieren 20 HipHop-Künstler ihre Songs und feiern Parties mit Breakdancern und Fans. Mit coolen Drinks, aber ohne Promille. Mit heißer Musik und Rezepten für spritzige Cocktails und fruchtige Longdrinks, wie „Refresher“ oder „Alles Banane“, alle mit dem Gütesiegel „0 % Alkohol, 100 % Hip Mix“. Wer gut drauf sein will, kann auch ohne Drogen seinen Spaß haben - so die groovende Message.

Rund ums Brot

Laufzeit: 45 f	VHS- Video	1996	4205444
----------------	---------------	------	---------

Brot ist ein äußerst gesundes Nahrungsmittel. Es enthält viele lebenswichtige Nähr- und Ballaststoffe. „Altbacken“ muß es schon gar nicht sein, wie die hier vorgestellten Brotrezepte anschaulich belegen. Ein gefülltes Brot mit Gemüse oder die hessische Brotsuppe sind schnell zubereitet und zugleich schmackhafte Gerichte.

Vitamine & Mineralstoffe

Laufzeit: 45 f	VHS- Video	1996	4205445
----------------	---------------	------	---------

Auf Vitamine und Mineralstoffe sind wir angewiesen, denn wir brauchen sie zum Leben. Obwohl wir eine Lebensmittelauswahl wie nie zuvor haben, ist nicht jede Bevölkerungsgruppe mit allen Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt. Einseitige Ernährung ist zumeist der Grund. Bei einer vollwertigen Ernährung kommt es darauf an, was wir essen und trinken und in welcher Art und Weise wir dies tun. Jede/r gute/r Hausfrau/mann weiß: Nährstoffe sollten schonend zubereitet werden.

Zucker

Laufzeit: 21 min.	Video- DVD	Medien LB	4658326
-------------------	---------------	-----------	---------

Die DVD widmet sich ausführlich der Zuckerrübe und der Zuckergewinnung. Einfache und verständliche Sachinformationen erleichtern es den Kindern, die einzelnen Stationen von der Saat bis zur Verarbeitung in der Zuckerfabrik nachzuvollziehen. Der Film vermittelt, dass der gewonnene Zucker kein Industrieprodukt ist, sondern ein Naturprodukt, das in der Zuckerfabrik lediglich aus der Zuckerrübe herausgelöst wird. Fragen, wie zum Beispiel: Seit wann gibt es Zucker? Wozu verwendet man Zucker? Welche Eigenschaften hat Zucker? werden den SchülerInnen detailliert beantwortet. Schwerpunkte: Zucker als Inhaltsstoff in vielen Lebensmitteln, Bedeutung des Zuckers in unserer Ernährung, Geschichte des Zuckers, Zuckerbildung in der Rübe, Zuckergewinnung, Zuckersorten

und Risiken ...

Leben außer Kontrolle

Video-			
DVD	2006		4640935

Laufzeit: 95 Minuten
Gentechnik als Wunderwaffe gegen Krankheiten. Gentechnik zur Produktsteigerung in der Landwirtschaft. Gentechnik für die Auswahl des perfekten Nachwuchses bei Tier und Mensch - "Designerbabys": Nur drei Versprechen, mit denen internationale Konzerne angetreten sind, um exklusiv "Patente auf Leben" zu erhalten. Die Dokumentation untersucht diese Versprechen - und erklärt die Konsequenzen, die die Anwendung von Gentechnologie haben kann. Eine Vielzahl von betroffenen Personen, Firmen und Institutionen werden porträtiert. Den 95-minütigen Hauptfilm ergänzen insgesamt 64 Minuten Bonusmaterial zu den Themenbereichen Menschen, Tiere und Pflanzen.

Gentechnologie bei Pflanzen

DVD	FWU (Grün-		4610555
Video	wald)	2004	4210555

Laufzeit: 22 min f
Globale Saatgut- und Düngemittelkonzerne behaupten, durch Genmanipulation ertragreichere und resistente Pflanzen zu schaffen und damit einen Beitrag zur Verbesserung der Welternährung leisten zu können. Doch der Film belegt an Beispielen aus den USA, Kanada und Indien, dass der Anbau und die Verbreitung transgener Pflanzen die Produktion aus biologischem Anbau verseucht und Bauern in der Dritten Welt in den Ruin treibt. Aufklärung der Verbraucher und demokratische Kontrollen sind dringend nötig. Gentechnologie bei Pflanzen

Ernährung sichern- Agrarchemie in ihrer Verantwortung

VHS-			
Video	1997		4205518

Laufzeit: 15f
Jede Sekunde drei Menschen mehr-250000 pro Tag-100 Millionen jährlich! Zur modernen Agrarchemie, der heute bereits mehr als die halbe Menschheit ihre Ernährung verdankt, gibt es keine Alternative. Doch sind die Ertragssteigerungen durch chemischen Pflanzenschutz und Minerdüngung auch gesellschaftlich und ökologisch vertretbar? Dieses Video dokumentiert den hohen Sicherheits- und Umweltstandard, den jede Produktinnovation erfüllen muss. ~

Wir und das Tier

VHS-			
Video	1993	ZDF (Mainz)	4231168

Laufzeit: 30 min f
Peter ist mit seinem Schreibtisch auf einer großen Weide anzutreffen. Auf der Suche nach einem ordentlichen Steak erfährt er, wie es heute auf einem modernen Bauernhof zugeht, dort wo in großen Massen Schweine, Kälber und Hühner gezüchtet werden. Ihm wird klar: Weil alle ganz oft und viel und billig Fleisch essen wollen, gibt es die Massentierhaltung und die Tierfabriken. Und dort können die Tiere kein natürliches Leben haben, im Gegenteil, ihr Leben ist eine Qual. (imago GmbH) mittendrin: in unserer Welt mit Peter Lustig [+]

Keine Chance für Salmonellen, Schimmel & Co.

VHS-			
Video	1996		4205443

Laufzeit: 45 f
Eine Salmonellenvergiftung kann tödlich enden. Verdorbene oder gar vergiftete Lebensmittel im Haushalt- das muß nicht sein. Vorbeugen ist ratsam. Doch wie kann man vorbeugen? Wie werden Lebensmittel richtig eingekauft, gelagert und zubereitet? Was muß bei der Küchenhygiene beachtet werden und was gehört zur persönlichen Hygiene? Auf all diese Fragen geht der Film ausführlich ein. Sie erfahren nützliche Hinweise, wie man einen Lebensmittelverderb vermeidet...

Risiko Genfood

VHS-			
Video	2001		4205815

Laufzeit: 31 f
Der Film dokumentiert, dass weltweit in unzähligen Labors gen- veränderte Pflanzenzüchtungen in der Erprobung bzw. schon auf dem Markt sind. Der attraktive europäische Markt ist nun im Visier der großen Konzerne. Fachlich kompetente Mahner wie Dr. Pusztai stören da nur. Dabei ist Dr. Pusztai durchaus kein Gegner gentechnisch veränderter Lebensmittel - er möchte nur durch Tierversuche verhindern, dass der Mensch weiterhin das nichtsahnende Versuchs- kaninchen ist. ~

Was können wir denn jetzt noch essen? BSE

VHS-			
Video	2001		4205814

Laufzeit: 15 f
Die wichtigsten und über den Tagesbezug hinausgehenden Teile der Diskussion mit den Studiogästen, insbesondere aber die drei Film- beiträge, sind in gekürzter Fassung enthalten. Gekürzte Fassung der Live-Sendung "Die Sprechstunde: BSE - Was können wir jetzt noch essen?" vom 16.01.2001

(Stand Oktober 2011)