

Inhaltsverzeichnis

Ernährung und Gesundheit		Haushalt und Gesellschaft		
1	Unsere Ernährung	32	1 Haushalt und Gesellschaft	91
1.1	Der Ernährungskreis	32	1.1 Verschiedene Haushaltstypen	91
1.2	Die tägliche Nahrungszufuhr	33	1.2 Aufgaben und Leistungen privater Haushalte	91
1.3	Die Aufgaben der Nahrung	33	1.3 Private Haushalte im Wandel	93
1.4	Der Energiebedarf: Grund- und Leistungs- umsatz	34	1.4 Haushalt und Berufstätigkeit	93
1.5	Die Mahlzeiten des Tages	36	2 Individuelle und gemeinsame Lebensgestaltung	97
2	Die Kohlenhydrate	40	2.1 Menschliche Bedürfnisse, Werte und Normen	97
2.1	Die Bedeutung der Kohlenhydrate	40	2.2 Soziale Integration	98
2.2	Der Bedarf an Kohlenhydraten	42	2.3 Andere Länder, Verhaltensweisen und Gerichte	99
2.3	Die Kartoffel (der Erdapfel)	42		
2.4	Getreide und Getreideprodukte	43		
3	Eiweiß – der Zellbaustoff	49		
3.1	Die Bedeutung von Eiweiß	49		
3.2	Der Bedarf an Eiweiß	49		
3.3	Milch und Milchprodukte	51		
3.4	Fleisch und Wurstwaren	54		
3.5	Fische	56		
3.6	Eier	57		
4	Fette	61		
4.1	Die Bedeutung der Fette	61		
4.2	Der Bedarf an Fetten	62		
4.3	Die Butter	63		
5	Vitamine	65		
5.1	Vitamine im Überblick	65		
5.2	Obst	66		
6	Mineralstoffe	70		
6.1	Mengenelemente	70		
6.2	Spurenelemente	71		
6.3	Gemüse	71		
7	Wasser	75		
7.1	Wasserbedarf und Wasserausscheidung	75		
7.2	Wasserverbrauch	75		
7.3	Getränke	77		
8	Kräuter und Gewürze	80		
9	Verschiedene Ernährungsformen	83		
9.1	Essstörungen und ernährungsabhängige Krankheiten	85		
9.2	Essgewohnheiten der modernen Welt	88		
			Verbraucherbildung	
			1 Haushaltseinkommen und Haushalts- ausgaben	102
			2 Kennzeichnung von Qualitätsprodukten und Lebensmitteln	104
			2.1 Bekannte Gütesiegel	104
			2.2 Woran erkennt man Biolebensmittel?	104
			2.3 Fairtrade-Produkte	106
			2.4 Der EAN-Code	106
			2.5 Was uns die Verpackung verrät	107
			3 Einkauf richtig gemacht	110
			3.1 Was beeinflusst mich bei meiner Kaufentscheidung?	110
			3.2 Was brauche ich wirklich und was glaube ich zu brauchen?	111
			3.3 Hilfe, unser Geschirrspüler ist kaputt!	111
			3.4 Verschiedene Einkaufsquellen	112
			4 Nachhaltige Lebensstile	114
			4.1 Energiesparmaßnahmen und Ökotipps für den Haushalt	115
			4.2 Richtig Müll trennen	116
			4.3 Entsorgung von Haushaltschemikalien	117
			Küchenpraxis	
			1 Hygienevorschriften in der Schulküche	121
			1.1 Persönliche Hygiene	121
			1.2 Hygiene in der Küche	122
			2 Maßnahmen zur Unfallvorsorge	123

