

# Inhalt

## Seite

4	<b>E-0</b>	<b>Benutzerhinweise</b>
6	<b>E-1</b>	<b>Einleitung</b>
6	<b>E-1.1</b>	<b>Ziele der Ernährungsschulung</b>
7	<b>E-1.2</b>	<b>Inhalte der Ernährungsschulung</b>
9	<b>E-1.3</b>	<b>Bedeutung der Nährstoffe, Energiedichte</b>
10	E-1.3.1	Merkmale der energieliefernden Nährstoffe
11	E-1.3.2	Energiedichte
13	<b>E-1.4</b>	<b>Andere Ernährungsformen</b>
13	E-1.4.1	Lebensmittelorientierte Ernährungsformen
15	E-1.4.2	Nährstofforientierte Ernährungsformen
17	<b>E-1.5</b>	<b>Visualisierungsmodell Ernährungspyramide</b>
18	E-1.5.1	Darstellung der Lebensmittelgruppen
22	E-1.5.2	Mengenempfehlungen
24	E-1.5.3	Portionsgrößen – die Hand als Maß
25	E-1.5.4	Methodische Umsetzung des Ernährungspyramiden-Modells
26	E-1.5.5	Handlungsebene: Mahlzeiten gestalten – die Tellerebene
28	E-1.5.6	Interaktionsebene: Medien rund um die Ernährungspyramide
29	<b>E-2</b>	<b>Ernährungslehre</b>
29	<b>E-2.1</b>	<b>Lebensmittel den Pyramidenebenen zuordnen</b>
38	<b>E-2.2</b>	<b>Empfehlenswerte Lebensmittel</b>
46	<b>E-2.3</b>	<b>Fast Food und Fertiggerichte</b>
54	<b>E-2.4</b>	<b>Süßigkeiten, süße Cerealien und Knabbereien</b>
58	<b>E-2.5</b>	<b>Getränke, Energydrinks, Softdrinks und Lightgetränke</b>
69	<b>E-3</b>	<b>Portionsgrößen – die Hand als Maß</b>
80	<b>E-4</b>	<b>Essverhaltenstraining</b>
80	<b>E-4.1</b>	<b>Essgeschwindigkeit und Nachschlag</b>
84	<b>E-4.2</b>	<b>Esskultur, Ernährungserziehung, Essregeln</b>
91	<b>E-4.3</b>	<b>Mahlzeitenfrequenz</b>
95	<b>E-4.4</b>	<b>Selbstbeobachtungs-Tagebücher</b>
106	<b>E-4.5</b>	<b>Essen außer Haus</b>
111	<b>E-4.6</b>	<b>Besondere Anlässe</b>
115	<b>E-4.7</b>	<b>Sensorik (Genusstraining)</b>
120	<b>E-5</b>	<b>Mahlzeitentraining</b>
120	<b>E-5.1</b>	<b>Planen und Rezepte</b>
125	<b>E-5.2</b>	<b>Einkaufstraining</b>
129	<b>E-5.3</b>	<b>Vorratshaltung</b>
132	<b>E-5.4</b>	<b>Speisenzubereitung</b>
138	<b>E-5.5</b>	<b>Supervidierte Mahlzeiten und Esskultur</b>
140		Autoren
144		Weitere Broschüren der multidisziplinären Medienreihe
145		BZfE-Medien
147		Impressum

Das Literaturverzeichnis liegt für Sie zum kostenlosen Download unter der Bestellnummer 1653 im Medienservice ([www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)) bereit.