

Inhalt

Seite

4	E-0	Benutzerhinweise
6	E-1	Einleitung
6	E-1.1	Ziele der Ernährungsschulung
7	E-1.2	Inhalte der Ernährungsschulung
9	E-1.3	Bedeutung der Nährstoffe, Energiedichte
10	E-1.3.1	Merkmale der energieliefernden Nährstoffe
11	E-1.3.2	Energiedichte
13	E-1.4	Andere Ernährungsformen
13	E-1.4.1	Lebensmittelorientierte Ernährungsformen
15	E-1.4.2	Nährstofforientierte Ernährungsformen
17	E-1.5	Visualisierungsmodell Ernährungspyramide
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	E-2	Ernährungslehre
29	E-2.1	Lebensmittel den Pyramidenebenen zuordnen
38	E-2.2	Empfehlenswerte Lebensmittel
46	E-2.3	Fast Food und Fertiggerichte
54	E-2.4	Süßigkeiten, süße Cerealien und Knabberereien
58	E-2.5	Getränke, Energydrinks, Softdrinks und Lightgetränke
69	E-3	Portionsgrößen – die Hand als Maß
80	E-4	Essverhaltenstraining
80	E-4.1	Essgeschwindigkeit und Nachschlag
84	E-4.2	Esskultur, Ernährungserziehung, Essregeln
91	E-4.3	Mahlzeitenfrequenz
95	E-4.4	Selbstbeobachtungs-Tagebücher
106	E-4.5	Essen außer Haus
111	E-4.6	Besondere Anlässe
115	E-4.7	Sensorik (Genusstraining)
120	E-5	Mahlzeitentraining
120	E-5.1	Planen und Rezepte
125	E-5.2	Einkaufstraining
129	E-5.3	Vorratshaltung
132	E-5.4	Speisenzubereitung
138	E-5.5	Supervidierte Mahlzeiten und Esskultur
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) bereit.