

Grundwissen Ernährungslehre

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1:

Einführung in das Thema Ernährung – Allgemeine Grundlagen –

1. 1 Einleitung
1. 2 Die Eckpfeiler unserer Ernährung
1. 3 Warum essen und trinken wir?
1. 4 Was der Körper wirklich braucht
1. 5 Die Ernährungspyramide
1. 6 Die zehn Regeln der DGE
1. 7 Selbstlernaufgaben
1. 8 Zusammenfassung
1. 9 Hausaufgabe
- 1.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 2:

Physiologie

2. 1 Einleitung
2. 2 Körperzusammensetzung
2. 3 Verdauung
2. 4 Nährstoffbedarf
2. 5 Energiebedarf
2. 6 Wasserhaushalt
2. 7 Selbstlernaufgaben
2. 8 Zusammenfassung
2. 9 Hausaufgabe
- 2.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 3:

Kohlenhydrate

3. 1 Einleitung
3. 2 Allgemeines
3. 3 Saccharide
3. 4 Ballaststoffe
3. 5 Glykämischer Index
3. 6 Hunger/Sättigungsempfindung
3. 7 Kohlenhydrathaltige Lebensmittel
3. 8 Selbstlernaufgaben
3. 9 Zusammenfassung
- 3.10 Hausaufgabe

- 3.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 4:

Proteine

4. 1 Einleitung
4. 2 Allgemeines
4. 3 Aminosäuren
4. 4 Proteinbedarf
4. 5 Biologische Wertigkeit
4. 6 Aufgaben der Proteine
4. 7 Eiweißhaltige Lebensmittel
4. 8 Selbstlernaufgaben
4. 9 Zusammenfassung
- 4.10 Hausaufgabe
- 4.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 5:

Fette

5. 1 Einleitung
5. 2 Allgemeines
5. 3 Lipide
5. 4 Fettsäuren
5. 5 Fettbegleitstoffe
5. 6 Fette in Lebensmitteln
5. 7 Selbstlernaufgaben
5. 8 Zusammenfassung
5. 9 Hausaufgabe
- 5.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 6:

Vitamine und Mineralstoffe

6. 1 Einleitung
6. 2 Allgemeines
6. 3 Wasserlösliche Vitamine
6. 4 Fettlösliche Vitamine
6. 5 Mineralstoffe
6. 6 Spurenelemente
6. 7 Selbstlernaufgaben
6. 8 Zusammenfassung
6. 9 Hausaufgabe
- 6.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 7:

Getränke

7. 1 Einleitung
7. 2 Allgemeines
7. 3 Kaffee, Tee, Kakao
7. 4 Frucht- und Gemüsesäfte
7. 5 Limonade und Cola-Getränke
7. 6 Sportler- und Diätgetränke
7. 7 Alkohol
7. 8 Selbstlernaufgaben
7. 9 Zusammenfassung
- 7.10 Hausaufgabe
- 7.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 8:

Sonstige Nahrungsinhaltsstoffe

8. 1 Einleitung
8. 2 Allgemeines
8. 3 Sekundäre Pflanzenstoffe
8. 4 Functional Food
8. 5 Fremd- und Schadstoffe
8. 6 Nahrungsergänzungsmittel
8. 7 Selbstlernaufgaben
8. 8 Zusammenfassung
8. 9 Hausaufgabe
- 8.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 9:

Lebensmittelverarbeitung

9. 1 Einleitung
9. 2 Allgemeines
9. 3 Lagerung von Lebensmitteln
9. 4 Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln
9. 5 Garmethoden
9. 6 Zusatzstoffe in Lebensmitteln
9. 7 Selbstlernaufgaben
9. 8 Zusammenfassung
9. 9 Hausaufgabe
- 9.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 10:

Ernährung und Gesundheit

10. 1 Einleitung
10. 2 Risiken in der Ernährung
10. 3 Ernährungsbedingte Krankheiten
10. 4 Immunsystem
10. 5 Prävention
10. 6 Selbstlernaufgaben
10. 7 Zusammenfassung
10. 8 Hausaufgabe
10. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 11:

Verschiedene Ernährungsformen 1

11. 1 Einleitung
11. 2 Alternative Ernährungsformen
11. 3 Vegetarismus
11. 4 Vollwert-Ernährung
11. 5 Makrobiotik
11. 6 Ayurveda
11. 7 TCM
11. 8 Rohkosternährung
11. 9 Haysche Trennkost
- 11.10 Selbstlernaufgaben
- 11.11 Zusammenfassung
- 11.12 Hausaufgabe
- 11.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 12:

Verschiedene Ernährungsformen 2

12. 1 Einleitung
12. 2 Reduktionsdiäten
12. 3 Fasten
12. 4 Light-Produkte
12. 5 Selbstlernaufgaben
12. 6 Zusammenfassung
12. 7 Hausaufgabe
12. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben