

Lernziele Vegetarische Kostformen

Lernziele Sekundäre Pflanzenwirkstoffe

<p>Vegetarische Kostformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überblick und Motive - Eiweiss-Ersatz - Praxistransfer, Tagespläne, Berechnungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen die unterschiedlichen veget. Kostformen und Motive dazu - Können vegane und tierische Ersatzprodukte für Fleisch und Fisch nennen, mit Vor- und Nachteilen des Nährstoffprofils - Sind in der Lage, Tagespläne zu erstellen mit genügender Zufuhr an Eisen, Calcium und Eiweiss - Können Risikogruppen und mögliche Mangelercheinungen nennen 	<p>Die Ernährungslehre „Denken beim Essen“ Kapitel 19:2</p>	<p>21</p> <p>Vertiefung Ernährung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die unterschiedlichen veget. Kostformen und Motive dazu - Vegane und tierische Ersatzprodukte für Fleisch und Fisch nennen, mit Vor- und Nachteilen des Nährstoffprofils - Risikogruppen und mögliche Mangelercheinungen nennen
<p>Vorarbeit auf nächsten Unterrichtsblock:</p>				
<p>Sekundäre Pflanzenwirkstoffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Klassifikation der Sek. Pflanzenwirkstoffe - Die Definition der Sek. Pflanzenwirkstoffe - Carotinoide - Polyphenole - Phytoöstrogene - Sulfide - Die besten Zellschützer - Empfehlungen für die Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen die Klassifikation der Sek. Pflanzenwirkstoffe und können einige Vertreter aufzählen. - Kennen die Definition der Sek. Pflanzenwirkstoffe und kennen den Unterschied von Primären- und Sekundären Stoffen der Pflanze - Kennen die präventive Wirkung und Vorkommen der folgenden Pflanzenwirkstoffe: <ul style="list-style-type: none"> - Carotinoide - Polyphenole - Phytoöstrogene - Sulfide - Kennen die wichtigsten krebshemmenden Nahrungsmittel - Kennen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen für eine gute Versorgung mit Sek. Pflanzenwirkstoffen 	<p>Die Ernährungslehre „Denken beim Essen“ Kapitel 12:1</p>	<p>22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Klassifikation der Sek. Pflanzenwirkstoffe - Definition der Sek. Pflanzenwirkstoffe - Die präventive Wirkung und Vorkommen der folgenden Pflanzenwirkstoffe: <ul style="list-style-type: none"> - Carotinoide - Polyphenole - Phytoöstrogene - Sulfide - Krebshemmenden Nahrungsmittel - Ernährungsempfehlungen für eine gute Versorgung mit Sek. Pflanzenwirkstoffen