

## Lernziele Vegetarische Kostformen

### Lernziele Sekundäre Pflanzenwirkstoffe

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