

Lernziele Vertiefung Ernährung ASCA 212

TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Gesundheitsförderung und Prophylaxe (3.7 Std. = 4,3 Lektionen à 50')

Lektion à 50'	Thema	Lernziele	Literatur
1 - 4	<p>Pflanzenwirkstoffe</p> <p>Die Klassifikation der Sek. Pflanzenwirkstoffe</p> <p>Die Definition der Sek. Pflanzenwirkstoffe</p> <p>Carotinoide</p> <p>Polyphenole</p> <p>Phytoöstrogene</p> <p>Sulfide</p> <p>Die besten Zellschützer</p> <p>Empfehlungen für die Ernährung</p>	<p>Die TN</p> <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>Handout: Sekundäre Pflanzenwirkstoffe</p> <p>DBE: Sekundäre Pflanzenwirkstoffe</p> <p>Internetlink: SGE- Fachartikel zu Sekundäre Pflanzenwirkstoffe Bioaktive Substanzen</p> <p>www.sge-ssn.ch</p>