

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Teil I: Ernährungswissen	3
1.1. Komponenten einer gesunden Ernährung.....	3
1.2 Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).....	4
1.3 Die Ernährungspyramide	12
1.4 Ernährungsmythen.....	18
1.5 Nachhaltigkeitskriterien in der Ernährung.....	25
1.6 Argumente für eine nachhaltige Ernährung.....	29
1.7 Wohlfühl- versus Idealgewicht.....	34
Teil II: Ernährungskompetenz	39
2.1 Überprüfen von Ernährungsgewohnheiten	39
2.2 Ernährungstypen	47
2.3 Erarbeitung neuer Verhaltensweisen, auch auf der Grundlage kultureller Tradition durch Anpassung alter Rezepte	50
2.4 Förderung der Esskultur	60