

Seminar zum Thema

Nährstoffe und Lebensmittelkunde – Makro- und Mikronährstoffe

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über unseren Stoffwechsel und dessen vielseitige Aufgaben
- ✓ Praktisches Wissen über Makro- und Mikronährstoffe in unserer Nahrung
- ✓ Bewusstsein über Vorkommen, Bedarf, Wirkungen und Funktionen von Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß
- ✓ Überblick zu Wirkungen, Bedeutung, Bedarf und Vorkommen von Vitaminen und Mineralstoffe
- ✓ Umsetzung von Empfehlungen zur Deckung des Bedarfs an essentiellen Makro- und Mikronährstoffen
- ✓ Kenntnisse über die Umsetzung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung im Alltag

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Stoffwechsel – Metabolismus
- ✓ Intermediär – Zellstoffwechsel
- ✓ Energiestoffwechsel
- ✓ Überblick zu den Nährstoffen
- ✓ Kohlenhydrate – Aufbau, Vorkommen, Stoffwechsel, Wirkungen, Bedarf, Empfehlungen, Quellen
- ✓ Fett – Aufbau, Vorkommen, Stoffwechsel, Wirkungen, Bedarf, Empfehlungen, Quellen
- ✓ Proteine – Aufbau, Vorkommen, Stoffwechsel, Wirkungen, Bedarf, Empfehlungen, Quellen
- ✓ Vitamine – Stoffwechsel, Vorkommen, Wirkungen, Bedarf, Empfehlungen, Quellen
- ✓ Mengen- und Spurenelemente – Stoffwechsel, Wirkungen, Vorkommen, Bedarf, Empfehlungen, Quellen