

## **Seminar zum Thema**

### **Ernährungsaufklärung und Produktinformation**

#### **Getreide, Hülsenfrüchte, Pflanzliche Eiweißprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte**

##### **Zielstellung und Auswirkungen:**

- ✓ Kenntnisse über Nahrungsgruppen, deren Herstellung, Bedeutung, Wirkungen und Vorkommen
- ✓ Praktisches Wissen über den richtigen Umgang mit einzelnen Nahrungsmittelvertretern
- ✓ Bewusstsein über die Bedeutung der richtigen Nahrungsmittelauswahl für unsere Gesundheit
- ✓ Überblick zu erwünschten und unerwünschten Inhaltsstoffen in Lebensmitteln
- ✓ Kenntnisse zu Kontaminanten und Rückständen in Nahrungsmitteln und Möglichkeiten zur Vermeidung und Minimierung der Aufnahme von unerwünschten Inhaltsstoffen
- ✓ Ernährungsaufklärung – kompakt, professionell und praxisnah

##### **Spezifische Inhalte des Vortrags:**

- ✓ Getreide – Bedeutung, Inhaltsstoffe, Produkte, Sorten, Lagerung, Zubereitungen
- ✓ Gemüse – Bedeutung, Inhaltsstoffe, Produkte, Zubereitungen
- ✓ Eiweißhaltige Nahrungsmittel – pflanzliche und tierische Quellen, Eiweißquellen pflanzlichen Ursprungs, Sameninhaltsstoffe, Einweich- /Kochzeiten, Lagerung, Eiweißprodukte aus Hülsenfrüchten und Getreide
- ✓ Öle und Pflanzenfett – Inhaltsstoffe, Bedeutung, Herstellung, Funktionen, Margarine
- ✓ Essig – Bedeutung, Herstellung
- ✓ Zucker und Süßmittel: Auswirkungen, Vorkommen, Vertreter, Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe
- ✓ Keime und Sprossen - Bedeutung und Anwendung
- ✓ Tierische Nahrungsmittel – ökologische und soziale Aspekte, Tierhaltung
- ✓ Fleisch – Arten, Qualität, Wurstwaren, erwünschte und unerwünschte Inhaltsstoffe
- ✓ Eier – Tierhaltung, Inhaltsstoffe, Frische – Qualität – Lagerung, Eiprodukte

- ✓ Fisch – Eigenschaften, Arten, Qualitätskriterien, Zubereitung, Rezepte
- ✓ Milch und Milchprodukte – Bedeutung, Empfehlungen, Allergie, Unverträglichkeit, Milcharten
- ✓ Milch – Verarbeitung, Kennzeichnungselemente auf Milchprodukten, Trinkmilch
- ✓ Butter – Herstellung, Butterverderb, Butterarten
- ✓ Fermentierte Produkte - Joghurt, Sauerrahm, Buttermilch, Sauermilch, Acidophilus Milch, Kefir, Probiotische Produkte (Probiotika und Prebiotika)
- ✓ Käse – Herstellung, Käsesorten, Wissenswertes, Faustformeln für den Fettgehalt, Molke
- ✓ Sonstige Milchprodukte und Kindermilchprodukte
- ✓ Unerwünschte Inhaltsstoffe – Rückstände und Kontaminanten, Tierarzneimittel, Schadstoffe
- ✓ Unerwünschte Inhaltsstoffe und deren Anreicherung in der Nahrungskette
- ✓ Nitrat, Nitrit, Nitrosamine – Wirkung, Vorkommen, Ursprung, Vermeidung & Minimierung der Aufnahme