

Themenpool Haushaltsökonomie und Ernährung: 8C und 8D 2026

1) Grundlagen der Ernährung

Nährstoffe und Nährstoffbedarf, Energiebedarf, Empfehlungen, Körpergewicht

2) Kohlenhydrate

Kohlenhydratarten, kohlenhydratreiche Lebensmittel, Empfehlungen, Stoffwechsel, Ballaststoffe

3) Fette

Aufbau und Bildung der Fettsäuren, Speiseöle und Fette, Transfettsäuren, Cholesterin, Phytosterine, Empfehlungen, Stoffwechsel

4) Proteine

Aufbau und Bildung, Biologische Wertigkeit, Biologischer Ergänzungswert, eiweißhaltige Lebensmittel (Hülsenfrüchte), Empfehlungen, Stoffwechsel, High-Protein-Produkte

5) Ernährung und Krankheit

Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit, Arteriosklerose, Metabolisches Syndrom, Übergewicht und Adipositas, Diabetes

6) Nachhaltigkeit

Lebensmittelverschwendungen, Fleischkonsum und Alternativen, Vegetarische/Vegane Ernährung, Nahrung der Zukunft (In Vitro-Fleisch, Insekten, Algen), Tipps zum Nachhaltigen Einkauf, Lagerung von Lebensmitteln

7) Konsumentenbildung

Konsumentenschutz: Verträge, Garantie, Gewährleistung, LM-Kennzeichnung: verpflichtende Informationen, Health Claims, Marken- und Gütesiegel

8) Wohnen

Wohnbedürfnis, Rechtsformen des Wohnens, Wohnraumbeschaffung, Mietvertrag, Wohnraumfinanzierung, Wiener Jungwohnen, Wohnraumgestaltung

9) Haushalt und Wirtschaften

Veränderungen des privaten Haushalts, Wirtschaftskreislauf, Schulden, Haushaltsausgaben (Fixkosten, variable Kosten), Einkommen und Steuern, Gender Pay Gap

10) Marketing und Kaufverhalten

Bedürfnisse, AIDAS, Supermarkt, Shrinkflation, Skimpfaltung, Geplante Obsoleszenz, Greenwashing, Werbung mit Klimaneutralität, Konsumverhalten