

Entscheidungsprozesse im Haushalt

Seite
5

Familienurlaub oder Jugendzimmer	5
Die Bedürfnisse	6
Der Entscheidungsprozeß	7
Jugendzimmer und/oder Urlaubsreise	8
Familienurlaubsreise	11
Planung von Urlaubsziel und -reise	12

Wohnungswechsel

16

Wohnungssuche	17
Ordnung der Wohnbedürfnisse	18
Hilfen bei der Wohnungsfindung	21
Was so ein Umzug für Kosten verursacht	23

Bedarfsgerechte Ernährung

27

Der Fall: Familie Müller beim Abendbrot	28
Ernährungsverhalten	30
Folgen falscher Ernährung	31
Probleme der Ernährung	32
Nährstoffschonende Techniken der Nahrungszubereitung	38

Rationalisierung und Nahrungszubereitung

39

Projektskizze: Rationalisierung im Haushalt	40
Rationalisierung durch Organisation der Arbeitsabläufe	42
Rationalisierung durch Einsatz von Fertig- und Halbfertigprodukten	44
Rationalisierung durch Verwendung und Herstellen von Tiefkühlkost	45
Rationalisierung durch Einsatz von Geräten	48

Register

50