

# Inhaltsverzeichnis

<b>Haushaltsführung – Ziele, Zwecke, Zwänge</b>	1. Aufgabenbereiche der Haushaltsführung . . . . .	4
	2. Möglichkeiten und Formen rationeller Haushaltsführung . . . . .	12

<b>Leben im Haushalt</b>	1. Zusammenleben im Wandel . . . . .	22
	2. Lernen in der Familie . . . . .	28

<b>Private Haushalte im Wirtschaftsgeschehen</b>	1. Haushalt und Markt . . . . .	32
	2. Wirtschaftsführung im Haushalt . . . . .	38

<b>Ernährungsverhalten</b>	1. Einflußfaktoren auf das Ernährungsverhalten . . . . .	48
	2. Ernährungsfehlverhalten . . . . .	54
	3. Ernährungsgewohnheiten im Alltag . . . . .	58

<b>Ernährung – Nährstoffbedarf, Nährstoffzufuhr, Nährstoffverbrauch</b>	1. Ernährung und Lebensbedingungen . . . . .	64
	2. Nährstoffbedarf, Nährstoffzufuhr und Nährstoffverarbeitung . . . . .	70

<b>Haushalt und Umweltschutz</b>	1. Problemfelder häuslichen Umweltschutzes . . . . .	84
	2. Von der Verantwortung privater Haushalte für den Umweltschutz . . . . .	90

<b>Haushaltsgründung – Möglichkeiten, Risiken, Hilfen</b>	1. Erste Schritte in die Selbständigkeit . . . . .	94
	2. Selbständigkeit – Chancen und Risiken . . . . .	98

Anleitungen & Tips zur Hausarbeit . . . . .	102
Rezeptteil . . . . .	114
Stichwortverzeichnis . . . . .	128