

Inhaltsverzeichnis

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

Leben im Haushalt	1. Zusammenleben im Wandel	22
	2. Lernen in der Familie	28

Private Haushalte im Wirtschaftsgeschehen	1. Haushalt und Markt	32
	2. Wirtschaftsführung im Haushalt	38

Ernährungsverhalten	1. Einflußfaktoren auf das Ernährungsverhalten	48
	2. Ernährungsfehlverhalten	54
	3. Ernährungsgewohnheiten im Alltag	58

Ernährung – Nährstoffbedarf, Nährstoffzufuhr, Nährstoffverbrauch	1. Ernährung und Lebensbedingungen	64
	2. Nährstoffbedarf, Nährstoffzufuhr und Nährstoffverarbeitung	70

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

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

Anleitungen & Tips zur Hausarbeit	102
Rezeptteil	114
Stichwortverzeichnis	128