

Hauswirtschaft – Kraftsport vs Ausdauersport

Abwechselndes Angebot von Theorie und Praxis im 2-wöchigen Turnus:

I:

Einführung in die Gerätekunde, in die Garverfahren, Sicherheits- und Hygieneregeln für eine angemessene Nahrungszubereitung in der Schulküche

II:

Ernährungslehre mit dem Schwerpunkt:
Gesunde Ernährung unter besonderer Berücksichtigung ernährungs-physiologischer Aspekte anhand einzelner Sportarten

Kraftsport vs Ausdauersport:

Wie kann eine spezifische Ernährung die individuelle Leistungsfähigkeit steigern?