

Ernährungsberater

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in deinen Lehrgang, erste Schritte in deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie du dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie du mit „Zeitfressern“ umgehst

Grundlagen, Trends und Rahmenbedingungen in der Ernährungsberatung

Die Geschichte der Ernährungswissenschaft, Trends & Entwicklungen

Geschichtliche Hintergründe der Ernährungswissenschaft, Einführung in die Hauptaufgaben der Nährstoffe; Erläuterung von verschiedenen Ernährungsformen & Trends

Trends & Entwicklung der Ernährung

Vollwerternährung, vegan, bio, regional, nachhaltig, Fasten, Slow Food, Clean Label

Die physiologischen und medizinischen Grundlagen der Ernährung

Der Weg der Nährstoffe durch den Körper

Verdauung und Stoffwechsel der Hauptnährstoffe

Die Grundlagen der Ernährung: Stoffwechsel und Verdauung

Aufbau, Funktionen und Verdauung von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen. Darstellung des Verdauungstraktes; Zellstoffwechsel

Spezielle Aspekte der Lebensmittelkunde

Lebensmittel pflanzlicher und tierischer Herkunft, Würzstoffe, Getränke, diätetische Lebensmittel

Zielgruppenspezifische Aspekte der Ernährungsberatung

Ernährung u. a. von Säuglingen, Kindern, Senioren, Berufstätigen und Gästen sowie bei Gewichtsreduktion planen; Beurteilung von gesunden und weniger gesunden Lebensmitteln für eine ausgewogene Ernährung; Präventionsmaßnahmen

Ernährungsbedingte Krankheitsbilder

Diabetes, Hypercholesterinämie, Gicht, Unverträglichkeiten, Allergien, Adipositas, Nährstoffmangel und Überdosierung

Ausgewählte ernährungsbedingte Krankheiten

Hypercholesterinämie, Diabetes, Unverträglichkeiten und Allergien

Praktische Aspekte der Ernährungskunde

Grundlagen der Ernährungswissenschaft; spezielle Kostformen bei Krankheit; DGE-Ernährungsrichtlinien in der Praxis

Die Praxis der Ernährungsberatung

Die Nährwertberechnung & Ernährungspläne

Errechnung des Energie- und Nährstoffgehaltes von Lebensmitteln und Speisen; qualitative und quantitative Beurteilung von Nährstoffzusammensetzungen in Ernährungsplänen

Ernährungsberatung und -psychologie

Bedeutung von Einflussfaktoren im Essverhalten, Anamnese sowie Beurteilung des Ernährungszustandes, abgestimmte Kommunikationsformen, individuelle Beratungsgespräche, Grenzen der Ernährungsberatung, Berufsbild und Zusammenarbeit mit zuständigen Stellen innerhalb des Gesundheitssystems

Moderne Ernährungskonzepte als Baustein der Ernährungsberatung

Paläo-AIP kompakt, pflanzliche Speisekonzepte (z. B. Schnitzer-Intensivkost), Waerland-Kost, Brigitte-Diät, Evers-Diät, Haysche Trennkost, Weight-Watchers-Programme, ketogene Diät

Erfolgreiche Ernährungsberatung & Kommunikation

Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Ernährungsberatung; Gruppengespräche; Präsentations- und Kommunikationstechniken üben

Erfolgreiches Ernährungscoaching und Gewichtsreduktion

Beurteilung des Essverhaltens, Energiebilanz, verschiedene Ansätze der Gewichtsreduktion, Vermeidung des Jo-Jo-Effekts

Praxisworkshop: Vollwertküche „live“

Nachhaltige Vollwertküche inkl. vegetarischer und veganer Zubereitungsempfehlungen, wertvolle Rezepte und praktische Kochhinweise



Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Präsenzphase (PP)
Dein WELCOME Paket der ALH-Akademie			WEB: Begrüßungswebinar WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Die Geschichte der Ernährungswissenschaft, Trends & Entwicklungen		WEB 1: Trends & Entwicklungen der Ernährung	PP 1: Praktische Aspekte der Ernährungskunde <i>1 Tag</i> PP 2: Erfolgreiche Ernährungsberatung & Kommunikation <i>2 Tage</i> PP 3: Praxisworkshop: Vollwertküche „Live“ <i>2 Tage</i> Die Präsenzphasen sind einzeln oder in Blöcken buchbar!
2	SB 2: Die Grundlagen der Ernährung: Stoffwechsel und Verdauung		WEB 2: Der Weg der Nährstoffe durch den Körper	
3	SB 3: Spezielle Aspekte der Lebensmittelkunde	OT 1: Ernährungswissenschaftliche Grundlagen		
4	SB 4: Zielgruppenspezifische Aspekte der Ernährungsberatung			
5	SB 5: Ernährungsbedingte Krankheitsbilder			
6		OT 2: Krankheitsbilder	WEB 3: Ausgewählte ernährungsbedingte Krankheiten	
7	SB 6: Die Nährwertberechnung & Ernährungspläne			
8	SB 7: Ernährungsberatung und -psychologie		WEB 4: Moderne Ernährungskonzepte als Baustein der Ernährungsberatung	
9		OT 3: Ernährungsberatung	WEB 5: Erfolgreiches Ernährungscoaching und Gewichtsreduktion	
10				
Abschlussprüfung: Abschlussarbeit				

Thema	Zusätzliche Vertiefung
1	WEB 6 & 7: Ganzheitliche Ernährungskonzepte
2	SB 8: Wege in die Selbstständigkeit

