

# ERNÄHRUNGSBERATER

## Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, 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 AUSBILDUNGSABLAUF

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

Die Seminare sind einzeln oder in Blöcken buchbar!

Thema	Zusätzliche Vertiefung
1	<b>WEB 6 &amp; 7:</b> Ganzheitliche Ernährungskonzepte
2	<b>SB 8:</b> Wege in die Selbstständigkeit

