

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und des Erwartungshorizontes
60 min	Theorie	Grundlagen der Ernährung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung</li> <li>• Nährstoffe</li> <li>• Verdauung</li> <li>• Steuerung der Nahrungsaufnahme</li> <li>• Energiehomöostase</li> <li>• Ernährungsverhalten</li> <li>• Normen, Werte und Trends</li> </ul>
30 min	Pause	-
90 min	Theorie	Energiebereitstellung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energieumsatz</li> <li>• Energiebilanz</li> <li>• Energiebereitstellungsmechanismen</li> <li>• Übungsaufgabe Berechnung Energiebedarf (PAL-Methode)</li> </ul> Körperbautypen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung</li> <li>• Die 3 Körperbautypen</li> </ul>
15 min	Pause	-
90 min	Theorie	Makronährstoffe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick und Funktion</li> </ul> Proteine <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick und Funktion</li> <li>• Aminosäuren</li> <li>• Proteinquellen</li> <li>• Proteinqualität</li> <li>• Stoffwechsel der Proteine</li> <li>• Zufuhrempfehlungen</li> <li>• Supplemente</li> <li>• Übungsaufgabe Berechnung Proteinbedarf</li> <li>• Zusammenfassung und Bewertung</li> </ul>
15 min	Pause	-
90 min	Theorie	Kohlenhydrate <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick und Funktion</li> <li>• Kohlenhydratquellen</li> <li>• Ernährungsphysiologische Aspekte</li> <li>• Glykogen</li> <li>• Bedeutung im Sport</li> <li>• Low-Carb</li> <li>• Ballaststoffe</li> <li>• Zusammenfassung und Bewertung</li> </ul>

Tag 2

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Fette <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick und Funktion</li> <li>• Fettbestandteile</li> <li>• Cholesterin</li> <li>• Zufuhrempfehlungen</li> <li>• Böse oder gut?</li> <li>• Stoffwechsel der Fette</li> <li>• Zusammenfassung und Bewertung</li> </ul> Zufuhrempfehlungen
30 min	Praxis	Fallbeispiel I
15 min	Theorie	Wasser- und Flüssigkeitshaushalt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasserhaushalt</li> <li>• Folgen eines Wassermangels</li> <li>• Was ist Durst?</li> <li>• Getränkearten</li> </ul>
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	Mikronährstoffe Vitamine <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick und Funktion</li> <li>• Antioxidantien</li> <li>• Ausgewählte Vitamine</li> <li>• Vitaminsupplemente</li> </ul>
75 min	Theorie	Mineralstoffe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick und Funktion</li> <li>• Ausgewählte Mineralstoffe</li> <li>• Fallbeispiele</li> </ul> Sekundäre Pflanzenstoffe Superfoods
30 min	Pause	-
105 min	Theorie	Ernährungsformen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarische und Vegane Ernährung</li> <li>• Paleo-Ernährung</li> <li>• Mediterrane Ernährung</li> <li>• Weitere Ernährungsformen</li> </ul> Diäten <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 Gründe für das Scheitern</li> <li>• Verhaltenstherapie</li> </ul>
15 min	Theorie	Ernährungstagebuch
15 min	Theorie	Erläuterung Prüfungsablauf und Ausgabe Lehrproben Themen

Tag 3

Dauer	Art	Thema
90 min	Theorie	Klärung offener Fragen Ernährung bei Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergewicht &amp; Adipositas</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Nahrungsmittelunverträglichkeiten</li> <li>• Nahrungsmittelallergien</li> <li>• Glutenunverträglichkeit</li> <li>• Laktoseintoleranz</li> <li>• Fruktoseintoleranz</li> </ul>
45 min	Theorie	Ernährungsberatung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung</li> <li>• Durchführung und Ablauf</li> <li>• Gesprächsführung</li> <li>• Anamnesegespräch</li> <li>• Zielfestlegung nach dem S.M.A.R.T.-Prinzip</li> </ul>
45 min	Praxis	Anamnesegespräch mit Zieldefinition
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Messmethoden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anthropometrie</li> <li>• Calipometrie</li> <li>• Bioelektrische Impedanz Analyse</li> </ul>
45 min	Praxis	Calipometrie
30 min	Pause	-
15 min	Theorie	Ernährungsplan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinweise zur Umsetzung</li> <li>• Musterbeispiele</li> </ul>
90 min	Praxis	Auswertung der Ernährungstagebücher

Tag 4

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Lebensmittelkennzeichnung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick</li> <li>• Kennzeichnungsvorschriften</li> <li>• Nährwertkennzeichnung</li> <li>• Health Claims</li> <li>• Zusatzstoffe</li> <li>• Tricks der Lebensmittelindustrie</li> <li>• Functional Food</li> </ul>
30 min	Theorie	Selbständigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Honorar</li> <li>• Rechtliche Aspekte</li> </ul>
60 min	Prüfung	Multiple Choice Test
30 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben Teil I
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben Teil II
30 min	Prüfung	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Online-Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate