Ernährungsberater (ILS)

Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung vermittelt dir fundiertes Wissen über gesunde Ernährung und Prävention. Lerne, individuelle Ernährungsstrategien zu entwickeln und Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Kursinhalte

Grundlagen der Ernährungslehre

- Ihr Einstieg in das Basiswissen der Ernährungslehre, wie zum Beispiel Aufbau, Funktion, Vorkommen und Aufnahme der wichtigsten Nährstoffe.
- Berechnung des Energiebedarfs.

Lebensmittelkunde

- Natürliche Inhaltsstoffe der verschiedenen Lebensmittelgruppen.
- Schad- und Zusatzstoffe.
- Hygiene und Lebensmittelüberwachung.

Anatomie und Physiologie

- Aufbau und Funktion des Verdauungstrakts und anderer Organe.
- Ernährungsbedingte Erkrankungen.
- Erkennen von Erkrankungen und Verweis an einen Arzt.

Ernährung und Prävention



Auf einen Blick

Vollzeit: 4,8 Monate
Teilzeit: 8,4 Monate
Abschluss: Abschlusszeugnis, Zertifikat
Seminare: 1

0800 1270270
beratung@weiterbildung-now.de

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- Vollwertige Ernährung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).
- Optimale Zusammensetzung der Ernährung für verschiedene Personengruppen (Sportler, Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder, Jugendliche, Senioren usw.).
- Übergewicht und Gewichtsreduktion.
- Verschiedene Diätformen und deren Einschätzung.

Alternative Ernährungsformen

- Heilfasten.
- Säure-Basen-Diät.
- Trennkost.
- Vegetarische und vegane Ernährung.
- Ayurvedische Ernährung.
- Ernährung nach den fünf Elementen.
- Prinzipien und Hintergründe alternativer Ernährungslehren.

Ernährungskommunikation und Präsentation

- Informationsaufbereitung für unterschiedliche Zielgruppen.
- Präsentationstechniken.
- Führen überzeugender Beratungsgespräche.
- Vorbereitung auf die berufliche Umsetzung der erworbenen Kenntnisse.
- Planung von Schritten in die Selbstständigkeit.

Voraussetzungen

- Realschulabschluss oder vergleichbarer schulischer Abschluss
- Vorbildung oder Berufserfahrung im medizinischen oder diätetischen Bereich ist vorteilhaft

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- aber nicht zwingend notwendig für das Erreichen des Lehrgangsziels.

Materialien

- 15 Studienhefte

Zertifizierte Qualität

Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**. Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7503325
AZAV-Nummer: 123/2530/25

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education