

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

- ✓ 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

- ✓ 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: 123/5399/2023