

Ernährungsberater (SGD)

Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung vermittelt dir praxisnahes Wissen über Ernährung und Gesundheitsprävention. Lerne, individuelle Konzepte zu entwickeln und Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern.

Kursinhalte

BASISWISSEN

- ✓ Ernährungsberatung als Beruf
- ✓ Ernährungslehre
- ✓ Lebensmittelkunde
- ✓ Anatomie und Physiologie der Verdauung
- ✓ Ernährungsabhängige Krankheiten

ERNÄHRUNG UND PRÄVENTION

Grundlagen einer gesund erhaltenden Kost bei Erwachsenen

- ✓ Empfehlungen für die Energie- und Nährstoffbedarfsabdeckung
- ✓ Vollwertige Ernährung nach den Richtlinien der DGE
- ✓ Lebensmittelauswahl
- ✓ Tagesplanbeispiele
- ✓ Vegetarische Kost
- ✓ Traditionelle mediterrane Kost

Ernährung des Säuglings



Auf einen Blick

Vollzeit: 4,8 Monate

Teilzeit: 8,4 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis

- ✓ Besonderheiten des Stoffwechsels beim Säugling
- ✓ Nährstoffbedarf
- ✓ Ernährung in den ersten vier Lebensmonaten
- ✓ Ernährung ab dem fünften Lebensmonat

Kinder und Jugendliche

- ✓ Nährstoffbedarf und Nährstoffaufnahme
- ✓ Die optimierte Mischkost
- ✓ Praxistipps für Kleinkinder, Vorschulkinder, Schulkinder, Jugendliche

Ernährung bei älteren Menschen

- ✓ Lebensstil und Lebenserwartung
- ✓ Individueller Energiebedarf
- ✓ Kritischer Nährstoffbedarf
- ✓ Flüssigkeitshaushalt
- ✓ Anforderungen an eine altersgerechte Kost
- ✓ Zielgerichtete Klientenansprache
- ✓ Häufige Ernährungsprobleme bei Senioren
- ✓ Ernährung von Demenzkranken

Spezielle Ernährungsformen

- ✓ Vegetarismus und Veganismus
- ✓ Säure-Basen-Kost
- ✓ Hay'sche Trennkost
- ✓ Vollwerternährung (Koerber, Männle und Leitzmann)
- ✓ Ayurveda
- ✓ Ernährung nach den 5 Elementen
- ✓ Heilfasten
- ✓ Rohkost-Ernährung

- ✓ Makrobiotik
- ✓ Anthroposophische Ernährung

ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR BESTIMMTE ZIELGRUPPEN

Berufstätige

- ✓ Arbeitsleistung und Energiebedarf
- ✓ Mahlzeiten am Arbeitsplatz: Pausensnacks, Mittagessen, Kantinenessen, gesunde Alternativen
- ✓ Getränke am Arbeitsplatz
- ✓ Ernährung bei Schichtarbeit, im Außendienst und in Führungspositionen

Schwangere und Stillende

- ✓ Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf während der Schwangerschaft
- ✓ Umgang mit Genussmitteln
- ✓ Krankheiten und Infektionen
- ✓ Allergieprävention
- ✓ Vegetarische und vegane Ernährung
- ✓ Warum stillen?
- ✓ Das A und O des Stillens
- ✓ Veränderter Nährstoffbedarf
- ✓ Umgang mit Genussmitteln
- ✓ Allergieprävention, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden

Ernährung bei Übergewicht

- ✓ Häufigkeit, Ursachen und Folgen von Übergewicht und Adipositas

- ✓ Wer muss abnehmen?
- ✓ Vor- und Nachteile der Gewichtsabnahme
- ✓ Voraussetzungen einer erfolgreichen Gewichtsabnahme
- ✓ Ernährungsumstellung statt Diät
- ✓ Die richtige Energiezufuhr
- ✓ Praxistipps und Rezeptvorschläge
- ✓ Bewegung
- ✓ Motivation und Zielvereinbarung
- ✓ Reduktionsdiäten und Medikamente zum Abnehmen

ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION

- ✓ Präsentationstechnik (Sprechtechnik, Körpersprache, Visualisierungstechnik)
- ✓ Aufbau von Beratungsgesprächen
- ✓ Klientenorientierte Gesprächsführung
- ✓ Einzelberatung
- ✓ Gruppenberatung und Gruppenschulung
- ✓ Beratungshilfsmittel und Medien

EXISTENZGRÜNDUNG

- ✓ Ernährungsberatung als Beruf
- ✓ Informationen rund um die Selbstständigkeit
- ✓ Steuerrecht
- ✓ Arbeitsrechtliche Grundlagen
- ✓ Rechnungserstellung
- ✓ Strategien zur Selbstvermarktung

Voraussetzungen

- ✓ Erfahrungen im medizinischen oder gesundheitsbezogenen Bereich sind nicht notwendig, aber von Vorteil.

Technik: Zum Aufrufen der Lernvideos und Online-Tests

- ✓ benötigen Sie einen Zugang ins Internet (mit Computer oder Mobilgerät).

Unser Tipp: Das optimale Lernerlebnis erreichst du in der

- ✓ Kombination von SGD-App (Handy) mit PC bzw. Laptop oder Tablet.

Wenn du an den Online-Veranstaltungen teilnehmen

- ✓ möchtest, benötigst du außerdem ein Headset mit Mikrofon und ggf. eine Webcam.

Materialien

- ✓ Studienmappe
- ✓ 17 Studienhefte
- ✓ 1 Liste mit weiterführender Literatur
- ✓ Audio-Repetitorien im MP3-Format
- ✓ Handbuch mit Nährwerttabellen
- ✓ Zugang zum SGD-OnlineCampus
- ✓ Vollzugang zur Ernährungsberater-Software „kcalculator“ für einen Zeitraum von 7 Monaten

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: 7532025c

AZAV-Nummer: 415/0247/26