

Ernährungsberater – Vegetarische und vegane Kostformen (SGD)

Kurzbeschreibung

Vegetarische und vegane Ernährung erfordert eine bewusste Lebensmittelauswahl. In dieser Online-Weiterbildung lernst du, wie du fundierte Ernährungsempfehlungen gibst und Menschen bei einer ausgewogenen, pflanzlichen Ernährung kompetent berätst.

Kursinhalte

- ✓ **Ernährungslehre:** Sie lernen die Bedeutung der einzelnen Nahrungsbestandteile für den Organismus kennen und können auf Basis dieses Wissens Empfehlungen für die Deckung des Ernährungsbedarfs geben.
- ✓ **Lebensmittelkunde:** Sie beschäftigen sich mit den Eigenschaften und Inhaltsstoffen von Lebensmitteln, insbesondere von vegetarischen und veganen Produkten. Somit können Sie bei Ihren Beratungen auf die richtige Lagerung, Verwendung und Zubereitung dieser Lebensmittel hinweisen.
- ✓ **Besonderheiten der vegetarischen und veganen Ernährung:** Sie erfahren in diesem Stoffgebiet, wie Vegetarier und Veganer – auch in besonderen Lebensphasen – mit allen notwendigen Nährstoffen gut versorgt werden können.
- ✓ **Ernährungsprävention:** Sie lernen die Grundsätze einer vollwertigen Ernährung kennen und gewinnen einen Überblick über die Möglichkeiten der Prävention durch Ernährung bzw. der Ernährungsumstellung bei



Auf einen Blick

Vollzeit: 3,7 Monate

Teilzeit: 6,5 Monate

- ✓ Erkrankungen.

Ernährungskommunikation: In diesem Teilgebiet wird

- ✓ Ihnen vermittelt, wie Sie durch ziel- und adressatengerechte Beratung das Essverhalten Ihrer Klienten positiv beeinflussen.

Unternehmerische Tätigkeit: Sie erhalten einen Überblick über Einsatzmöglichkeiten für

- ✓ Ernährungsberater. Wenn Sie eine Selbstständigkeit anstreben, sind Sie in der Lage, die ersten Schritte zu planen und umzusetzen.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse und Erfahrung in den Bereichen

- ✓ Ernährung oder Gesundheit sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Technik: Zum Aufrufen der Lernvideos und Online-Tests

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

Unser Tipp: Das optimale Lernerlebnis erreichen Sie in

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

Materialien

- ✓ Studienmappe
- ✓ 1 Begleitheft zum Lehrgang
- ✓ 16 Studienhefte
- ✓ Einsendeaufgaben und Online-Tests
- ✓ Audiorepetitorien für das Lernen unterwegs
- ✓ 1 Nachschlagewerk (Nährwerttabelle)
- ✓ Zugang zum SGD-OnlineCampus

- ✓ Vollzugang zur Ernährungsberater-Software „kcalculator“
für einen Zeitraum von 4 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: 7527425

AZAV-Nummer: 415/0165/24