

Ernährungsberater – Vegetarische und vegane Kostformen (ILS)

Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung vermittelt dir fundiertes Wissen zur Nährstoffversorgung und Beratungskompetenz rund um vegetarische oder vegane Ernährung, damit du individuelle Ernährungskonzepte professionell begleiten kannst.

Kursinhalte

Ernährungslehre und Lebensmittelkunde

- ✓ Energiebedarf des Menschen
- ✓ DGE-Richtlinien
- ✓ Kohlenhydrate
- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Fette
- ✓ Eiweiß
- ✓ Vitamine
- ✓ Sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Vegane Alternativen zu Fleisch, Ei und Milchprodukten
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel
- ✓ Funktionelle Lebensmittel
- ✓ Novel Food
- ✓ Superfood
- ✓ Zuckeraustauschstoffe
- ✓ Lebensmittelsicherheit

Vegetarische Ernährung



Auf einen Blick

Vollzeit: 3,7 Monate

Teilzeit: 6,5 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis,
Zertifikat

Seminare: 1

- ✓ Definition und Formen vegetarischer Ernährung
- ✓ Beweggründe
- ✓ Ernährungsphysiologische Beurteilung

Alternative Ernährungsformen

- ✓ Vegane Ernährung
- ✓ Definition und Formen veganer Ernährung
- ✓ Beweggründe
- ✓ Ernährungsphysiologische Beurteilung

Vegetarische und vegane Kostformen in der Praxis

- ✓ Lebensmittelauswahl
- ✓ Vegetarische und vegane Lebensmittelpyramiden
- ✓ Umstellung auf vegane/vegetarische Ernährung
- ✓ Speisepläne
- ✓ Tagespläne
- ✓ Verträglichkeitsprobleme
- ✓ Vegetarische und vegane Ernährung in besonderen Lebenslagen (z. B. Schwangerschaft)

Anatomie, Physiologie und Krankheitsprävention

- ✓ Der Körper des Menschen
- ✓ Hormone und Stoffwechsel
- ✓ Ernährungsabhängige Erkrankungen
- ✓ Übergewicht und Adipositas
- ✓ Diabetes
- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck
- ✓ Osteoporose
- ✓ Hyperurikämie und Gicht
- ✓ Tumorerkrankungen

- ✓ Essstörungen
- ✓ Depressionen

Ernährungsberatung als Beruf

- ✓ Ernährungskommunikation
- ✓ Ablauf einer Ernährungsberatung
- ✓ Gruppenberatung und Gruppenschulung
- ✓ Der Weg in die Selbstständigkeit

Voraussetzungen

- ✓ Mittlerer oder vergleichbarer schulischer Abschluss
Vorbildung oder Berufserfahrung im gesundheitlichen
oder diätetischen Bereich ist vorteilhaft, aber nicht
notwendig für das Erreichen des Lehrgangsziels.

Materialien

- ✓ 14 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: 7522025

AZAV-Nummer: 123/5502/2023