



## Ernährungsberatung - Modul 7A

### Ausbildung zum Ernährungsberater

**N**eben der schlechten Ernährung vieler Zeitgenossen, die es manchmal einfach nicht besser wissen, sind viele Menschen durch fragwürdige Erzeugungsmethoden von Lebensmitteln beunruhigt. So führt bspw. die hohe Nachfrage an günstigen Bioprodukten zu einer Massenproduktion, welche man eigentlich nicht als biologisch beurteilen würden, allerdings genügt sie den „Bio“-Kriterien. Wussten Sie, dass „ohne künstliche Konservierungsstoffe“ bedeutet, dass dann das Konservieren durch einen hohen Anteil an Zucker oder Salz stattfindet? Und dass naturidentische Aromen nichts mit „natürlichen Lebensmitteln“ zu tun haben?

Viele Personen würden sich sehr gerne „richtig“ und dabei auch bio- und ökologisch ernähren. Nur wie? Daher sind persönliche Ess- bzw. Ernährungsberater gefragt, sogenannte „Foodcoachs“. Zunächst einmal geht es bei der Ernährungsberatung um den richtigen Umgang mit Lebensmitteln, das Wissen über Nährstoffe und Vitamine, das Erkennen von frischen Zutaten und das Aussortieren von Lebensmitteln, die „nicht mehr gut sind“.

Als Ernährungsberater bzw. Foodcoach sind Sie ein Personal Trainer für Ernährung und unterstützen Personen, die (noch) gesund sind. Sie können Menschen bei ihren Fragen zum Thema Ernährung und gesunde Nahrungsmittel beraten und sie auch im Alltag begleiten, bis die neuen Essgewohnheiten und das Einkaufsverhalten sich gefestigt haben.

#### Konzeption der Ausbildung zum Ernährungsberater

Sie erhalten Fachbücher und dazu ein Lernskript mit Übungsaufgaben, Lernkontrollfragen und Lösungen. Ebenso werden Ihnen Aufgaben gestellt und Umsetzungsempfehlungen gegeben, die Ihnen praktische Übung im Bereich der Ernährung verschaffen sollen.

Zu jedem Kapitel gibt es Lernkontrollfragen, die Sie anhand der Lösungsbeispiele selbst kontrollieren können.

#### Inhalte

- Anatomische Grundlagen der Verdauung
- Physiologische Grundlagen der Verdauung
- Stoffwechsel und Immunsystem des Verdauungssystems
- Auswirkungen industriell produzierter Nahrungsmittel auf den Organismus
- Einführung in die Ernährungslehre
- Nährstoffberechnung und Energiebilanzierung
- Lebensmittelpyramide

#### 2-Tages-Workshop

Das Gelernte noch einmal gemeinsam reflektieren und zusammen kochen. In der Gruppe mit anderen Teilnehmern können Sie im Präsenzseminar Inhalte vertiefen und die Ernährungsberatung üben. Gerichte für den Alltag: schnell, leicht, gesund und lecker!

Wie Sie einen Kochkurs umsetzen können und mit Ihren Kursteilnehmern gesunde Gerichte kochen, ist ein weiterer Teil des Workshops.

**Abschluss - ohne Workshop**  
Zertifikat „Ernährungsberatung“

**Dauer**  
Wir empfehlen ca. 150 Stunden Bearbeitungszeit.

**Abschluss - mit Workshop**  
Zertifikat „Ernährungsberater“ nach dem Absolvieren des 2-tägigen Workshops