

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und des Erwartungshorizontes
60 min	Theorie	Grundlagen der Ernährung <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung • Nährstoffe • Verdauung • Steuerung der Nahrungsaufnahme • Energiehomöostase • Ernährungsverhalten • Normen, Werte und Trends
30 min	Pause	-
90 min	Theorie	Energiebereitstellung <ul style="list-style-type: none"> • Energieumsatz • Energiebilanz • Energiebereitstellungsmechanismen • Übungsaufgabe Berechnung Energiebedarf (PAL-Methode) Körperbautypen <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung • Die 3 Körperbautypen
15 min	Pause	-
90 min	Theorie	Makronährstoffe <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion Proteine <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion • Aminosäuren • Proteinquellen • Proteinqualität • Stoffwechsel der Proteine • Zufuhrempfehlungen • Supplemente • Übungsaufgabe Berechnung Proteinbedarf • Zusammenfassung und Bewertung
15 min	Pause	-
90 min	Theorie	Kohlenhydrate <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion • Kohlenhydratquellen • Ernährungsphysiologische Aspekte • Glykogen • Bedeutung im Sport • Low-Carb • Ballaststoffe • Zusammenfassung und Bewertung

Tag 2

Dauer	Art	Thema
60 min	Theorie	Fette <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion • Fettbestandteile • Cholesterin • Zufuhrempfehlungen • Böse oder gut? • Stoffwechsel der Fette • Zusammenfassung und Bewertung Zufuhrempfehlungen
30 min	Praxis	Fallbeispiel I
15 min	Theorie	Wasser- und Flüssigkeitshaushalt <ul style="list-style-type: none"> • Wasserhaushalt • Folgen eines Wassermangels • Was ist Durst? • Getränkearten
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	Mikronährstoffe Vitamine <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion • Antioxidantien • Ausgewählte Vitamine • Vitaminsupplemente
75 min	Theorie	Mineralstoffe <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion • Ausgewählte Mineralstoffe • Fallbeispiele Sekundäre Pflanzenstoffe Superfoods
30 min	Pause	-
105 min	Theorie	Ernährungsformen <ul style="list-style-type: none"> • Vegetarische und Vegane Ernährung • Paleo-Ernährung • Mediterrane Ernährung • Weitere Ernährungsformen Diäten <ul style="list-style-type: none"> • 18 Gründe für das Scheitern • Verhaltenstherapie
15 min	Theorie	Ernährungstagebuch
15 min	Theorie	Rückfragen zu den Lehrproben und Erläuterung Prüfungsablauf

Tag 3

Dauer	Art	Thema
90 min	Theorie	Klärung offener Fragen Ernährung bei Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"> • Übergewicht & Adipositas • Diabetes Nahrungsmittelunverträglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsmittelallergien • Glutenunverträglichkeit • Laktoseintoleranz • Fruktoseintoleranz
60 min	Theorie	Ernährungsberatung <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung • Durchführung und Ablauf • Gesprächsführung • Anamnesegespräch • Zielfestlegung nach dem S.M.A.R.T.-Prinzip
30 min	Pause	-
45 min	Praxis	Anamnesegespräch mit Zieldefinition
30 min	Theorie	Messmethoden <ul style="list-style-type: none"> • Anthropometrie • Calipometrie • Bioelektrische Impedanz Analyse
15 min	Theorie	Ernährungsplan <ul style="list-style-type: none"> • Hinweise zur Umsetzung • Musterbeispiele
30 min	Pause	-
90 min	Praxis	Auswertung der Ernährungstagebücher
30 min	Theorie	Rückfragen zur Prüfung

Tag 4

Dauer	Art	Thema
45 min	Theorie	Lebensmittelkennzeichnung <ul style="list-style-type: none">• Überblick• Kennzeichnungsvorschriften• Nährwertkennzeichnung• Health Claims• Zusatzstoffe• Tricks der Lebensmittelindustrie• Functional Food
45 min	Theorie	Selbständigkeit <ul style="list-style-type: none">• Honorar• Rechtliche Aspekte
30 min	Prüfung	Multiple Choice Test
30 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben Teil I
30 min	Pause	-
120 min	Prüfung	Lehrproben Teil II
30 min	Prüfung	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Online-Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate