

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

Tag 2

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

Tag 3

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

Tag 4

| Dauer   | Art     | Thema  |
|---------|---------|--|
| 30 min  | Theorie | Lebensmittelkennzeichnung <ul style="list-style-type: none"><li>• Überblick</li><li>• Kennzeichnungsvorschriften</li><li>• Nährwertkennzeichnung</li><li>• Health Claims</li><li>• Zusatzstoffe</li><li>• Tricks der Lebensmittelindustrie</li><li>• Functional Food</li></ul> |
| 30 min  | Theorie | Selbständigkeit <ul style="list-style-type: none"><li>• Honorar</li><li>• Rechtliche Aspekte</li></ul>   |
| 60 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<br>Feedback des Dozenten<br>Online-Feedback der Teilnehmer<br>Verleihung der Zertifikate   |