



Tag 1

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und des Erwartungshorizontes
11:00 - 12:00	Theorie	Grundlagen der Ernährung <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung • Nährstoffe • Verdauung • Steuerung der Nahrungsaufnahme • Energiehomöostase • Ernährungsverhalten • Normen, Werte und Trends
12:00 - 12:30	Pause	-
12:30 - 14:00	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
14:00 - 14:15	Pause	-
14:15 - 15:45	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
15:45 - 16:00	Pause	-
16:00 - 17:30	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

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:30	Theorie	Fette <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion • Fettbestandteile • Cholesterin • Zufuhrempfehlungen • Böse oder gut? • Stoffwechsel der Fette • Zusammenfassung und Bewertung Zufuhrempfehlungen
11:30 - 12:00	Praxis	Fallbeispiel I
12:00 - 12:15	Theorie	Wasser- und Flüssigkeitshaushalt <ul style="list-style-type: none"> • Wasserhaushalt • Folgen eines Wassermangels • Was ist Durst? • Getränkearten
12:15 - 12:45	Pause	-
12:45 - 13:30	Theorie	Mikronährstoffe Vitamine <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion • Antioxidantien • Ausgewählte Vitamine • Vitaminsupplemente
13:30 - 14:45	Theorie	Mineralstoffe <ul style="list-style-type: none"> • Überblick und Funktion • Ausgewählte Mineralstoffe • Fallbeispiele Sekundäre Pflanzenstoffe Superfoods
14:45 - 15:15	Pause	-
15:15 - 17:00	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
17:00 - 17:15	Theorie	Ernährungstagebuch
17:15 - 17:30	Theorie	Erläuterung Prüfungsablauf und Ausgabe Lehrprobenthemen



Tag 3

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 12:00	Theorie	Klärung offener Fragen Ernährung bei Erkrankungen <ul style="list-style-type: none"> • Übergewicht & Adipositas • Diabetes • Nahrungsmittelunverträglichkeiten • Nahrungsmittelallergien • Glutenunverträglichkeit • Laktoseintoleranz • Fruktoseintoleranz
12:00 - 12:45	Theorie	Ernährungsberatung <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung • Durchführung und Ablauf • Gesprächsführung • Anamnesegespräch • Zielfestlegung nach dem S.M.A.R.T.-Prinzip
12:45 - 13:30	Praxis	Anamnesegespräch mit Zieldefinition
13:30 - 14:00	Pause	-
14:00 - 14:30	Theorie	Messmethoden <ul style="list-style-type: none"> • Anthropometrie • Calipometrie • Bioelektrische Impedanz Analyse
14:30 - 15:15	Praxis	Calipometrie
15:15 - 15:45	Pause	-
15:45 - 16:00	Theorie	Ernährungsplan <ul style="list-style-type: none"> • Hinweise zur Umsetzung • Musterbeispiele
16:00 - 17:30	Praxis	Auswertung der Ernährungstagebücher



Tag 4

Uhrzeit	Art	Thema
10:30 - 11:00	Theorie	Lebensmittelkennzeichnung <ul style="list-style-type: none"> • Überblick • Kennzeichnungsvorschriften • Nährwertkennzeichnung • Health Claims • Zusatzstoffe • Tricks der Lebensmittelindustrie • Functional Food
11:00 - 11:30	Theorie	Selbständigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Honorar • Rechtliche Aspekte
11:30 - 12:30	Prüfung	Multiple Choice Test
12:30 - 13:00	Pause	-
13:00 - 14:30	Prüfung	Lehrproben Teil I
14:30 - 15:00	Pause	-
15:00 - 17:00	Prüfung	Lehrproben Teil II
17:00 - 17:30	Prüfung	Auswertung der Lehrproben Feedback des Dozenten Online-Feedback der Teilnehmer Verleihung der Zertifikate