Akademie für Sport und Gesundheit
Agenda | Ernährungsberater*in
B-Lizenz

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und des Erwartungshorizontes
60 min	Theorie	Grundlagen der Ernährung • Einleitung • Nährstoffe • Verdauung • Steuerung der Nahrungsaufnahme • Energiehomöostase • Ernährungsverhalten • Normen, Werte und Trends
30 min	Pause	-
90 min	Theorie	Energiebereitstellung • Energieumsatz • Energiebilanz • Energiebereitstellungsmechanismen • Übungsaufgabe Berechnung Energiebedarf (PAL-Methode) Körperbautypen • Einleitung • Die 3 Körperbautypen
15 min	Pause	-
90 min	Theorie	Makronährstoffe • Überblick und Funktion Proteine • Überblick und Funktion • Aminosäuren • Proteinquellen • Proteinqualität • Stoffwechsel der Proteine • Zufuhrempfehlungen • Supplemente • Übungsaufgabe Berechnung Proteinbedarf • Zusammenfassung und Bewertung
15 min	Pause	-
90 min	Theorie	Kohlenhydrate • 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 • 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 • Wasserhaushalt • Folgen eines Wassermangels • Was ist Durst? • Getränkearten
30 min	Pause	-
45 min	Theorie	Mikronährstoffe Vitamine • Überblick und Funktion • Antioxidantien • Ausgewählte Vitamine • Vitaminsupplemente
75 min	Theorie	Mineralstoffe • Überblick und Funktion • Ausgewählte Mineralstoffe • Fallbeispiele Sekundäre Pflanzenstoffe Superfoods
30 min	Pause	-
105 min	Theorie	Ernährungsformen • Vegetarische und Vegane Ernährung • Paleo-Ernährung • Mediterrane Ernährung • Weitere Ernährungsformen Diäten • 18 Gründe für das Scheitern • Verhaltenstherapie
15 min	Theorie	Ernährungstagebuch
15 min	Theorie	Erläuterung Prüfungsablauf und Ausgabe Lehrprobenthemen

Tag 3

Dauer	Art	Thema
90 min	Theorie	Klärung offener Fragen Ernährung bei Erkrankungen • Übergewicht & Adipositas • Diabetes • Nahrungsmittelunverträglichkeiten • Nahrungsmittelallergien • Glutenunverträglichkeit • Laktoseintoleranz • Fruktoseintoleranz
45 min	Theorie	Ernährungsberatung • Einleitung • Durchführung und Ablauf • Gesprächsführung • Anamnesegespräch • Zielfestlegung nach dem S.M.A.R.T.-Prinzip
45 min	Praxis	Anamnesegespräch mit Zieldefinition
30 min	Pause	-
30 min	Theorie	Messmethoden • Anthropometrie • Calipometrie • Bioelektrische Impedanz Analyse
45 min	Praxis	Calipometrie
30 min	Pause	-
15 min	Theorie	Ernährungsplan • Hinweise zur Umsetzung • Musterbeispiele
90 min	Praxis	Auswertung der Ernährungstagebücher

Tag 4

Dauer	Art	Thema
45 min	Theorie	Lebensmittelkennzeichung • Überblick • Kennzeichnungsvorschriften • Nährwertkenzeichnung • Health Claims • Zusatzstoffe • Tricks der Lebensmittelindustrie • Functional Food
45 min	Theorie	Selbständigkeit • 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