

Bildungsmaßnahme: **Ernährungsberater A Lizenz**
Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**
Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin
Trägernummer: **922/3774**



Beschreibung

Der Lehrgang Ernährungsberater A-Lizenz beschäftigt sich mit der Frage, Was ist gesunde Ernährung?

Diese Frage stellen sich viele Menschen – und kaum jemand kann sie beantworten. Die gegensätzlichen Informationen der Medien verwirren mit jeder neuen Meldung. Gleichzeitig fehlt dem Verbraucher oft das nötige ernährungsphysiologische und anatomische Hintergrundwissen, um kompetent beurteilen zu können, was unserem Körper hilft und was ihm schadet. In diesem Lehrgang Ernährungsberater A-Lizenz werden die Teilnehmer geschult biologisch sinnvolle Ernährung aus vielen Blickwinkeln zu betrachten. Themen wie Ernährungsverhalten, Lebensmittelkunde, Ernährungstrends und alternative Ernährungsformen werden bewusst wahrgenommen.

Lehrgangsziel

Die Absolventen der Ernährungsberater A-Lizenz Ausbildung verfügen neben dem umfassenden Basiswissen über Nährstoffe und Lebensmittel auch theoretisches und praxisorientiertes Know-how in den Bereichen Ernährungsberatung und Ernährungsplanung. Am Ende wirst Du in der Lage sein, die Ernährungs- und Lebenssituation Deiner Klienten einzuschätzen, zu analysieren und zu optimieren.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an

- Ernährungsberater, die sich weiterbilden wollen

- Mitarbeiter aus dem Fitness- und Wellnessmarkt, Fitnesstrainer, Personal Trainer und Wellnessberater, die sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten
- Personen, die sich beruflich neu orientieren
- Interessierte Personen, die eine umfassende Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten
- Im Gesundheitswesen arbeitende Heilpraktiker, Physiotherapeuten; medizinische Masseure, Bademeister, Sportwissenschaftler und Sportassistenten

Teilnehmervoraussetzung

- Du verfügst über eine offene und kommunikative Persönlichkeit
- Du verfügst über die Ernährungsberater B-Lizenz der Medical Fitness Academy oder einen gleichwertigen Abschluss
- Du überzeugst durch ein positives Aufnahmegespräch

Art und Dauer der Ausbildung

Vollzeit-Kurse

Gesamtdauer: 4 Wochen mit 180 UE

Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudiuminhalte der Ausbildung,

Die Ausbildung Ernährungsberater A Lizenz bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Psychische, kulturelle und soziale Faktoren der Ernährung
- Anatomische und physiologische Grundlagen
 - Verdauung und Resorption der Nährstoffe
 - Stoffwechselprozesse
 - Energieverwertung im menschlichen Stoffwechsel
 - Die Energiebilanz des Stoffwechsels
 - Nährstoffbilanz
- Nährstoffe:
 - Makronährstoffe: Vorkommen, Bildung, Eigenschaften und Bedarf
 - Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe
 - Wasser: Funktionen, Bedarf, Wasser in der Lebensmittelkunde
 - Genussmittel: Kaffee, Tee, Tabak, Kakao und Kakaoerzeugnisse, Alkoholische Getränke,...
- Lebensmittel:
 - Das Wissen über pflanzliche und tierische Lebensmittel
 - Zusatz- und Fremdstoffe, Mikroorganismen
 - Lebensmittelsicherheit, Kennzeichnungspflicht für Lebensmittel, Was steht auf dem Etikett
 - Natürlich = „gesund“?, Bio-Produkte

- Kräuter: Verwendung von Kräutern, Gewürze, Kochsalz, Essig, ätherische Öle, Geschmacksstoffe
- Haltbarmachung und Verderb von Lebensmitteln
- Aufbewahrung und Lagerung von Lebensmitteln
- Richtiges Ernährungstraining:
 - Bewusstmachen der persönlichen Ressourcen und Hindernisse auf dem Weg zur individuell-gesunden Lebensweise
 - Anamnese-Methoden und Ernährungschecks, Ausarbeiten und Führen eines Ernährungsprotokolls, Analyse der Essgewohnheiten,
 - Ernährungsplanung und Einkauf von Lebensmitteln
 - Zubereitung von Nährstoffen in der Küche (Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate)
 - Grundlagen der ausgewogenen Ernährung
 - Richtige Ernährung am Arbeitsplatz
- Alternative Ernährungsformen:
 - Definition und Gründe für alternative Ernährungsformen
 - Vegetarische und vegane Ernährungsweise
 - Vollwert-Ernährung
 - Rohkost-Ernährung
 - Makrobiotik
 - Anthroposophische Ernährungslehre
 - Ayurveda und TCM Ernährungslehre
 - Ernährungslehre nach Hildegard von Bingen und nach Kneipp
- Abgrenzung medizinischer Ernährungstherapie im Sinne des Heilpraktiker-Gesetzes von der Tätigkeit als Ernährungsberater im Ernährungsbereich.
- Erklärung der Begriffe, Heilkunde, Prävention, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Wellness im Sinne der Gesetzlichen Bestimmung.