

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



Beschreibung

Ernährungsberater B-Lizenz Lehrgang beschäftigt sich mit der Grundlagen der Ernährung. Ernährung ist von der Geburt an, ein wichtiger Bestandteil in unserem Leben. Als Teil des Alltags sind Essen & Trinken geprägt von vielen sozialen und psychischen Faktoren. Die Nahrung versorgt den Körper mit vielen unentbehrlichen Substanzen. Sie dienen der Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung – Grundpfeiler für ein gesundes Leben – ist der wichtigste Schlüssel zu einem gesunden Leben. Nur was ist eine ausgewogene Ernährung? Was ist eine gesunde Ernährung? Viele unterschiedliche Meinungen gibt es zu diesem Thema. Jeder weiß was, jeder weiß es besser!

Lehrgangsziel

Die Ernährungsberater B-Lizenz Ausbildung ist eine Basisqualifikation und dient als optimaler Einstieg in den Bereich der Ernährungsberatung. Mit dieser Qualifikation erhältst Du vor allem grundlegende, teilweise auch speziellere Kenntnisse und alle relevanten Informationen rund um die Ernährung. Von der Nahrungsaufnahme bis hin zur Energieverwertung.

Du wirst in der Lage sein mit Fachwissen und nicht „vom Hören Sagen“ Deine Kunden individuell zu beraten, um ihnen Informationen und wertvolle Tipps für eine bedarfsgerechten Ernährung zu geben.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an

- Mitarbeiter in Sport-, Fitness und Wellnessanlagen
- Quereinsteiger, die sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten
- alle 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 bist an gesunder Ernährung und Ernährungsberatung interessiert
- Du überzeugst durch ein positives Aufnahmegespräch

Art und Dauer der Ausbildung

Vollzeit-Kurse

Gesamtdauer: **2 Wochen mit 90 UE**

Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

Inhalte der Ausbildung, Ernährungsberater B Lizenz

Die Ausbildung Ernährungsberater B Lizenz bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Begriffsdefinitionen
- Bausteine der Ernährung: Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe
- Anatomie, Physiologie und Ernährung (Weg der Nahrung durch den Körper)
- Bedarf, Verdauung und Resorption der Nährstoffe
- Grundlagen der Stoffwechselregulation
- Flüssigkeitshaushalt des Körpers
- Ernährungszustand und -analyse (BMI, THQ, Ernährungsprotokolle usw.)
- Energiebedarf und Energieumsatz
- Berechnung des individuellen Gesamtkalorienbedarfs
- Ernährungsempfehlungen – national und international
- Ausgewogene Ernährung
- Regeln der Basisernährung
- 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.