

Ausbildungen mit Zukunft



Diplomausbildung

ErnährungstrainerIn

Informationsmappe

>> Linz | Wien | Graz | Salzburg <<

Vitalakademie
Rainerstraße 6-8
4020 Linz
Tel.: 0732 | 60 70 86
E-Mail: office@vitak.at

www.vitalakademie.at



>> *Ausbildungsinhalte & -Ziele*

Dipl. ErnährungstrainerInnen sind befähigt, Menschen auf ihrem Weg zu einer Ernährungsumstellung auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zu begleiten und sie für eine kontinuierliche, gesunde Lebensweise zu begeistern. Dabei berücksichtigen sie stets die Lebenssituation und die individuellen Essgewohnheiten der KlientInnen und verstehen sich darauf, im Ernährungsdschungel einen richtigen und gangbaren Weg zu finden.

Nach Absolvierung der Ausbildung sind Sie befähigt, Menschen auf Ihrem Weg zur gesunden Ernährung zu unterstützen, praktische Kurse zu leiten und ernährungsrelevante Vorträge abzuhalten.

Für eine selbständige Tätigkeit ist das Gewerbe für Nahrungs- und Ernährungsinformation: „Erteilung von Informationen über Zusammensetzung von Nahrungsmitteln“ zu beantragen.

Änderungen vorbehalten: Wir achten auf die Aktualität unserer Informationsbroschüren. Dennoch gilt der Inhalt aufgrund möglicher Druckfehler oder Änderungen mit Vorbehalt.

1. *Aufbau und Anatomie des menschlichen Körpers*

Einführung in die menschliche Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes. In diesem Kapitel finden Sie Näheres über:

- Die menschliche Zelle
- Blut- und Blutkreislauf
- Lunge und Atemwege
- Hormonsystem
- Die Nieren

Lernziele:

- ✓ Das Zusammenspiel der einzelnen Verdauungsorgane verstehen, um zu erkennen,
- ✓ wie bei einer Dysfunktion gravierende Gesundheitsprobleme auftreten können.

2. *Lebensmittelkunde*

Nährstoffe: Makro- und Mikronährstoffe:

Stoffwechsel / Metabolismus:

Alle biochemischen und energetischen Veränderungen und Umsetzungen im Organismus von Lebewesen bezeichnet man als Stoffwechsel, bzw. „Metabolismus“.

Die menschliche Zelle ist ein komplexes Kraftwerk. Damit es fehlerfrei funktionieren und der Stoffwechsel ungestört ablaufen kann, müssen wir unseren Körper mit Makro- und Mikronährstoffen, Mineralstoffen und Spurenelemente versorgen. Von besonderer Bedeutung sind dabei die essentiellen Nährstoffe, die der Körper nicht selber herstellen kann. (Essentielle Aminosäuren und Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine). Bioaktive Substanzen sind zwar nicht essentiell, können sich aber positiv auf die Gesundheit auswirken.

Lernziele:

- ✓ Den menschlichen Stoffwechsel verstehen
- ✓ Inhaltsstoffe der verschiedenen Lebensmittelgruppen
- ✓ Mangelerscheinungen vorbeugen, erkennen und beheben

Produktinformationen

In diesem Kapitel werden die einzelnen Lebensmittelgruppen beschrieben. Lebensmittel werden sowohl aus ernährungswissenschaftlicher, als auch aus ganzheitlicher Sichtweise betrachtet und ökologische und soziale Faktoren der Lebensmittelproduktion- und Auswahl beleuchtet.

Lernziele:

- ✓ Inhaltsstoffe bestimmter Lebensmittelgruppen
 - ✓ Herstellung, Verarbeitung und Haltbarmachung
 - ✓ Die biologische Wertigkeit eines Lebensmittels bestimmen und beurteilen
 - ✓ Der Begriff „Bioverfügbarkeit“, Beurteilung und Steigerung
-

3. *Biologische Landwirtschaft*

Es werden die Konzepte und Ansätze der drei in Österreich vorherrschenden Landbaumethoden verglichen:

- konventionell-intensiver Landbau,
- konventionell-integrierter Landbau und
- biologischer Landbau.

Die unterschiedlichen Methoden der Sortenwahl, Schädlingsbekämpfung, Düngung und Viehwirtschaft, sowie die aktuelle Situation in Österreich werden besprochen

Lernziele:

- ✓ Beurteilung landwirtschaftlicher Konzepte
-

4. *Ernährung für alle Altersgruppen*

Die verschiedenen Lebensabschnitte stellen unterschiedliche Anforderungen an den Organismus. Eine dementsprechende Anpassung der Ernährung ist daher erforderlich.

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit wächst die Motivation zu gesunder Ernährungsweise.

Folgende Fragen werden geklärt:

- Wie verändert sich der Nährstoffbedarf und wie kann dieser gedeckt werden?
- Warum ist stillen so wichtig?
- Was sind die häufigsten Beschwerden und wie kann man ihnen vorbeugen, bzw. sie lindern?

Ernährung von Babys und Kindern

Eltern sind oft verunsichert, ab wann ihr Kind was und wie viel essen darf. Dabei ist auf richtiges Körpergewicht und auf Allergieprävention zu achten. Es werden gesunde und beliebte Lebensmittel für Babys und Kinder besprochen und deren Zubereitung erörtert. Denn schon sehr früh, darüber sind sich Experten einig, wird das Ernährungsverhalten maßgeblich geprägt.

Ernährung älterer Menschen

Beispielsweise wird Abhilfe bei Appetitlosigkeit und mangelndem Durstempfinden besprochen.

Lernziele:

- ✓ Präventive und kurative Maßnahmen ernährungsbedingter Beschwerden
 - ✓ ganzheitliche Betrachtungsweise und alternative Ernährungsformen
-

5. Ernährung & Bewegung

Wer sich für einen gesunden Lebensstil entscheidet, muss lebenslanglich etwas für seine Fitness tun. Seit man weiß, dass durch bedarfsgerechte Ernährung Trainings- und Wettkampfergebnisse positiv beeinflusst werden können, rückt das Thema „Ernährung und Bewegung“ immer mehr in den Mittelpunkt.

Lernziele:

- ✓ Optimaler Zeitpunkt und richtige Zusammensetzung der Ernährung des Sportlers
 - ✓ Fettverbrennung
 - ✓ Wahl der richtigen Sportarten für die jeweiligen Personengruppen
 - ✓ Nutzen/Gefahren von Nahrungsergänzungen und Anabolika
-

6. Ernährung als Vorbeugung

In diesem Teil werden unter Anderem folgende Themen bearbeitet:

- Ernährungsbedingte Krankheiten
- Krebsvorbeugende Ernährungsmaßnahmen
- Die Bedeutung der Darmflora für die Gesundheit
- Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit)
- Fettstoffwechselstörungen
- Ernährungsparameter im Blut

Durch die Lebenserwartung, die sich im letzten Jahrhundert beinahe verdoppelt hat, bekommt die Ernährung als präventive Maßnahme einen ganz besonderen Stellenwert. Lebensspanne und Lebensqualität können maßgeblich beeinflusst werden.

Lernziele:

- ✓ Präventive und kurative Ernährungsmaßnahmen bei Zivilisationskrankheiten
- ✓ Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe.
- ✓ Oxidativer Stress: Ursachen, Auswirkungen, Behandlung und Prävention

7. *Nahrungsmittelallergien & Nahrungsmittelunverträglichkeiten*

Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten stellen eine zunehmende Belastung für unser Gesundheitssystem dar.

Lernziele:

- ✓ Ursachen und Auslöser von Allergien und Unverträglichkeiten erkennen
 - ✓ Angepasste Ernährung bei bestehenden Allergien und Unverträglichkeiten
-

8. *Gesundheitsprodukte & Nahrungsergänzungen*

Einerseits können Gesundheitsprodukte eine sinnvolle Ergänzung schulmedizinischer Maßnahmen sein. Andererseits stellt sich die Frage ihrer Notwendigkeit.

Lernziele:

- ✓ Erkennen, wann und unter welchen Umständen Nahrungsergänzungen sinnvoll oder notwendig sind.
 - ✓ Beurteilung von Gesundheits- und Nahrungsergänzungsprodukten.
-

9. *Übergewicht & Essstörungen*

Wohlbefinden, Gesundheit und Schönheitsideale stehen im Mittelpunkt der gesellschaftlichen und medialen Welt. Kaum ein Thema ist so präsent wie Essen, Diäten und Abnehmen. Zumeist steht dabei aber weniger die Gesundheit, als vielmehr kosmetische Aspekte im Vordergrund.

Essstörungen

Wenn Essen die Seele krank macht...

Essstörungen sind seelische bzw. psychische Störungen, die sich vorwiegend in Form eines auffälligen Essverhaltens manifestieren. Dabei werden zentrale physiologische und psychologische Regulationsmechanismen eines „normalen“ Essverhaltens durchbrochen.

Übergewicht und Adipositas

Übergewicht und Adipositas haben sich in den letzten Jahrzehnten zu einem immer größeren Problem, sowohl auf individueller, als auch auf volkswirtschaftlicher Ebene. Rund 1,6 Milliarden Erwachsene weltweit sind übergewichtig- ungefähr so viele, wie unter chronischer Unterernährung leiden. In Österreich ist mehr als die Hälfte der männlichen Erwachsenen übergewichtig. Zahlen, die deutlich machen, dass gehandelt werden muss.

Lernziele:

- ✓ Das Erkennen und der richtige Umgang mit essgestörten Personen im privaten und vor allem im beruflichen Umfeld.
 - ✓ Definitionen von Übergewicht und Adipositas, Ursachen und Therapiemöglichkeiten
-

10. Ernährung & Psyche

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen Ernährung und Psyche:

- aus dem psychischen Befinden kann ein gestörtes Essverhalten resultieren
- die Ernährung und die Auswahl der Lebensmittel üben einen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden aus.

Tatsache ist, dass der Mensch nicht nur isst, um seinen Hunger zu stillen, sondern auch aus vielerlei anderen Gründen, wie etwa Genuss, soziale und emotionale Bedürfnisse. Das Essverhalten des Menschen ist ein über viele Jahre hinweg erlerntes Verhalten. Wenn das Ernährungsverhalten geändert werden soll, müssen alte durch neue Verhaltensweisen ersetzt werden. Dazu muss ein ganzheitliches Konzept entwickelt werden.

Lernziele:

- ✓ Verstehen des menschlichen Essverhalten.
 - ✓ Ursachen und Einflussfaktoren erkennen und verstehen.
-

11. Ernährungstraining- aber richtig!

Das richtige Ernährungstraining ist Voraussetzung für eine Änderung des Essverhaltens.

Praxis: Ausarbeiten und Führen eines Ernährungsprotokolls.

- ✓ Was muss ein korrektes Ernährungsprotokoll beinhalten?
- ✓ Worauf muss beim Eintragen geachtet werden?
- ✓ Welcher Nutzen kann aus der Analyse der Ernährungsgewohnheiten gezogen werden?

Lernziele:

- ✓ Richtige Durchführung eines Ernährungstrainings
 - ✓ Erstellen und Auswerten eines Ernährungsprotokolls
-

12. TCM-Ernährung nach den fünf Elementen

Die TCM – die Traditionell Chinesische Medizin beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur.

Kochen im „Zyklus der fünf Elemente“

Wenn ein Gericht alle fünf Geschmacksrichtungen vereint, ergibt es ein harmonisches und geschmacklich abgerundetes Ganzes. *„Wer die fünf Geschmacksrichtungen sorgfältig vermischt, dessen Knochen sind aufrecht, dessen Muskeln und Sehnen sind geschmeidig und Qi und Blut können frei fließen; wer also nach diesen Gesetzen handelt, dessen Lebensspanne erfüllt sich“*

13. Kräuterkunde

Es wird altes Wissen über unsere heimischen Kräuter vermittelt: Kochen mit Kräutern, Sammeln und Konservieren von Kräutern, der eigene Kräutergarten, uvm.

Dabei wird unterschieden zwischen:

Wildgemüse, Wildfrüchte, Würzkräuter und Heilkräuter

Praxis: Kräuterwanderung

Lernziele:

- ✓ Identifizierung und Zuordnung von Kräutern
 - ✓ Verwendung von Kräutern in der Küche und als Hausmittel
-

Trainerkompetenz

Die Trainerkompetenz dient der persönlichen Festigung für die Arbeit im öffentlichen Raum. Dieser Teilbereich wird nicht im Unterricht abgehalten, sondern Sie erhalten Videos, mit denen Sie selbständig arbeiten können.

Lehrinhalte:

- ✓ Präsentationstechniken, Kommunikation und Gesprächsführung
- ✓ Marketing/Dienstleistungsentwicklung
- ✓ Diplomarbeit (wissenschaftliches Arbeiten, Themenfindung)
- ✓ Rechtliche Grundlagen

>> *Modellaufbau der Ausbildung*

Fachmodule – im Unterricht	Einheiten
Aufbau und Anatomie des menschlichen Körpers	16
Motivation, Selbsterfahrung	8
Gesunde Ernährung im Überblick - Situation in Österreich, Ökolog. & globale Sicht, Alternative Ernährungsformen	24
Lebensmittelkunde/NS- Schau auf Etikett-EinkaufsEXKURSION	8
Kochpraxis - Grundlagen	8
Lebensmittelkunde/Nährstoffe – Makronährstoffe, Mikronährstoffe, Verdauungsweg	24
Gesundheitsprodukte und Nahrungsergänzungsmittel	8
Lebensmittelkunde/Produktinfo - Getreide, Obst, Gemüse; Hülsenfrüchte, Keimlinge, Süßungsmittel; Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte	24
Nahrungsmittelunverträglichkeiten/Allergien	8
Ernährung und Lebensalter - Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren	8
KOCHPRAXIS - Kindgerecht Kochen	8
Ernährung als Vorbeugung, Heilmittel	24
Bäuerliche & industrialisierte Landwirtschaft	8
Ernährung und Bewegung	16
Ernährung nach den 5 Elementen - TCM	8
Kräuterkunde - EXKURSION	8
Übergewicht und Essstörungen - verschiedene Diätformen	16
Ernährungstraining - aber richtig!	8
Ernährung & Psyche	8
TEST FK2 + Prüfungsvorbereitung - fachspezifisch	8
<i>Abschlussprüfung</i>	8
Eigenstudium	360
Eigenstudium der Trainerkompetenz auf Video	
Prüfungsvorbereitung	
Diplomarbeit	
Berufspraxis	100

Voraussetzungen für Zuerkennung des Diploms für „Dipl.

ErnährungstrainerIn“:

- ✓ 80% Anwesenheit im Unterricht
- ✓ Positiv beurteilte Abschlussprüfung
- ✓ Positiv beurteilte Diplomarbeit
- ✓ 100 Stunden Praxisnachweis

Studiendauer und Umfang:

Der Gesamtumfang beträgt **716 Einheiten** und dauert ca. **2 Semester**.

Zusammensetzung:

- ✓ Unterricht (256 Einheiten)
- ✓ Eigenstudium des Lehrstoffes - Skripten und Videos (240 Einheiten)
- ✓ Diplomarbeit – schriftliche Arbeit über 30 Seiten (120 Einheiten)
- ✓ Berufspraxis (100 Einheiten)

Kosten:

2.980,-- Euro inkl. aller Kursunterlagen, Videos, Prüfungsgebühren und Kochpraxis
Nicht enthalten ist eventuell benötigte, zusätzliche Literatur für die Diplomarbeit.

Termine und Kursorte:

Die Ausbildungen beginnen grundsätzlich im Frühling und im Herbst und werden an den Standorten Linz, Wien, Salzburg und Graz abgehalten.

Nähere Informationen erhalten Sie auf Anfrage, oder auf unserer Homepage.

Information & Anmeldung:

Zentrale: Vitalakademie Linz, akademie mea vita gmbh
Rainerstraße 6-8
4020 Linz
Tel.: 0732 | 60 70 86
E-Mail: office@vitak.at
www.vitalakademie.at