

Dipl. Ernährungs- trainer/in

(Ernährungspädagogik)

Basislehrgang



Deine Leidenschaft?
Deine Ausbildung!

INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenenbildung
mit Qualitätsgarantie.



DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINER/IN
(ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK)

→ Beschreibung

Der Lehrgang zum/zur Diplomierten Ernährungstrainer/in, Ernährungspädagogen/in bietet einen fundierten, breit gefächerten Überblick über das spannende und hochaktuelle Thema Ernährung. Unabhängig von den oft widersprüchlichen Trends weist dieser Lehrgang den Weg zu einem gesunden, persönlich lebbaren und nachhaltigen Ernährungsstil. Dieses Wissen, sowie die Erfahrungen, pädagogisch/didaktisch gut aufbereitet an Ihr Umfeld und Kunden weiterzugeben, ist das Ziel dieses Lehrgangs. Dabei wird besonderer Wert auf respektvolle Betrachtung und Diskussion aktueller Trends, sowie althergebrachter Überlieferungen gelegt.

Es wird so viel Grundlagenwissen vermittelt wie nötig, um gesundheitsrelevante Zusammenhänge zu verstehen. Die Umsetzung dieses Wissens in die Praxis steht immer im Mittelpunkt und wird durch die praktischen Teile des Lehrgangs auch gewährleistet.

→ Lehrgangsziele & Tätigkeitsfelder

Als Dipl. Ernährungstrainer/in, Ernährungspädagoge/in kennen Sie die Vorteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, sind in der Lage dieses Wissen für sich selbst anzuwenden und weiterzugeben. Als Basis dafür dienen aktuelle und fundierte ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse. Alternative Ernährungsformen werden ebenfalls betrachtet und deren möglicher Wert für eine gesunde Ernährung eingeschätzt. Sie berücksichtigen dabei auch wichtige Themen wie Werte, Prioritäten und Gewohnheiten. Denn nur so kann die korrekte Ernährungsinformation auch nachhaltig im Alltag umgesetzt werden.

In Form von Vorträgen, Gesundheitsprojekten, Kochkursen, Workshops, Gruppen- und Einzelseminaren geben Sie das im Lehrgang erworbene Wissen weiter. Von diesem Wissen werden Sie persönlich ebenso profitieren, wie Ihr Umfeld und Ihre künftigen Zuhörer. Sie erschließen sich ein Tätigkeitsfeld, das nicht nur im Trend der Zeit liegt, sondern immer spannend und bereichernd bleibt.

Um das erworbene Wissen gut im Alltag integrieren und an Kunden weitergeben zu können, sind die vermittelten Grundlagen der Pädagogik ein bereichernder Teil des Lehrgangs.





DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINER/IN (ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK)

Rechtliche Grundlagen für die Selbständigkeit

Wissensvermittlung in Form der Unterrichtstätigkeit (z.B.: im Rahmen von Vorträgen, Workshops, Seminaren, etc.) sind als solches gemäß § 2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, das heißt, hierfür ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich. Detaillierte Informationen in Bezug auf Ernährungstraining vs. Ernährungsberatung entnehmen Sie bitte folgenden Stellungnahmen seitens des Bundesministeriums und der WKO:

https://www.vitalakademie.at/sites/default/files/2019-02/Stellungnahme_BM.pdf

<https://www.vitalakademie.at/blog/stellungnahme-wko-zum-thema-ernaehrungstraining>

**In diesem Zusammenhang beachten
Sie bitte folgenden Hinweis:**

„...Beratung liegt vor, wenn auf die individuellen Bedürfnisse der Schulungsteilnehmer eingegangen wird und individuelle Lösungskonzepte erarbeitet werden...“

**Der Lehrgang richtet sich an
alle Personen, die**

- sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.
- in ihre aktuelle Tätigkeit mehr gesundes Hintergrundwissen und Tipps mit einfließen lassen möchten.

- sich beruflich neu orientieren und als selbstständige/r Ernährungstrainer/in arbeiten möchten.
- sich ein umfassendes Gesundheits- und Ernährungswissen aufgrund von persönlichem Interesse aneignen möchten.

→ Lehrinhalte

Basiswissen Mensch (Videolearning)

Einführung in die menschliche Anatomie und Physiologie; Schwerpunkt: Verdauungstrakt
In diesem Kapitel finden Sie Näheres über:

- ✓ Die menschliche Zelle
- ✓ Blut- und Blutkreislauf
- ✓ Lunge und Atemwege
- ✓ Der Verdauungsweg
- ✓ Das Hormonsystem
- ✓ Die Organe und Ihre Funktion

Lernziel

- ✓ Das Zusammenspiel der einzelnen Verdauungsorgane verstehen, um nachzuvollziehen, wie es bei einer Dysfunktion zu Gesundheitsproblemen kommen kann.



VITALAKADEMIE

→ Lehrinhalte

Gesunde Ernährung im Überblick

Situation in Österreich

Es wird die Ernährungssituation in Österreich besprochen und anhand des österreichischen Ernährungsberichtes ein Soll-Ist-Vergleich angestellt. Dabei werden die Begriffe „Bedarf“ und „Empfehlung“ geklärt, nährstoffbezogene Empfehlungen (für Hauptnährstoffe, Kalorienverteilung, Ballaststoffe usw.) und lebensmittelbezogene Empfehlungen (Ernährungspyramide, 5 a day usw.) definiert und unterschieden. Sie lernen, Quellen für seriöse Ernährungsinformationen zu erkennen. Die selbstständige Erarbeitung eines dazugehörigen Lernbausteins vertieft dieses Theoriewissen und ermöglicht Ihnen, anhand Ihres Ernährungsprotokolls eine Selbstreflexion des eigenen Ernährungsverhaltens.

Lernziel

- ✓ Kenntnis der aktuellen Empfehlungen zur gesunden Ernährung und der anerkannten Informationsstellen.
- ✓ Interpretation des Fachwissens in Bezug auf das eigene Ernährungsverhalten und die täglichen Gewohnheiten. (Ernährungsprotokoll)
- ✓ Sicherheit im Umgang mit Informationen aus sozialen Medien und div. anderen Informationsquellen.

Nährstoffkunde

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 versorgen. Von besonderer Bedeutung sind dabei die essentiellen Nährstoffe, die der Körper nicht selber herstellen kann (essentielle Aminosäuren und Fettsäuren, Mineralstoffe, Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe). Bioaktive Substanzen sind zwar nicht essentiell, können sich aber positiv auf die Gesundheit auswirken.

Lernziel

- ✓ Nährstoffe und ihre Funktion kennenlernen
- ✓ Den Weg der Nährstoffe durch den menschlichen Körper verstehen

Mikronährstoffe, Gesundheitsprodukte & Nahrungsergänzungen

Ein eigenverantwortlich erarbeiteter Lernbaustein führt in das Thema Mikronährstoffe ein und beschäftigt sich auch mit der unübersichtlichen Produktvielfalt im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel. Einerseits können Gesundheitsprodukte eine sinnvolle Ergänzung schulmedizinischer Maßnahmen sein, andererseits stellt sich die Frage ihrer Notwendigkeit, bzw. ihrer Risiken.

Lernziel

- ✓ Wichtige Mikronährstoffe und deren Funktion kennenlernen
- ✓ Erkennen, wann und unter welchen Umständen Nahrungsergänzungen sinnvoll oder notwendig sind
- ✓ Beurteilung von Gesundheits- und Nahrungsergänzungsprodukten





DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINER/IN (ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK)

→ Lehrinhalte

Ökologie und Ernährung

Die wichtigen Zusammenhänge zwischen Ernährung/Landwirtschaft und globalen Ökosystemen werden beleuchtet. So wird klar, welche Verantwortung wir mit der Wahl unserer Lebensmittel haben und dass diese weit über die rein gesundheitlichen Aspekte hinausgeht. Sie lernen unter anderem den „Ökologischen Fußabdruck“ kennen und werden auf die Biologische Landwirtschaft eingehen. Vorteile, Kontrollen, Siegel, etc.

Lernziel

- ✓ Die Bedeutung ökologisch produzierter Nahrung erkennen.
- ✓ Vorteile für den Verbraucher erkennen.
- ✓ Kriterien des Bio-Landbaus kennen.

Lebensmittelkunde

In diesem Modul werden die pflanzlichen und tierischen Lebensmittel beschrieben. Lebensmittel werden sowohl aus ernährungswissenschaftlicher als auch aus ganzheitlicher Sichtweise betrachtet und ökologische und soziale Faktoren der Lebensmittelproduktion und -auswahl beleuchtet.

Lernziel

- ✓ Inhaltsstoffe und Vorteile bestimmter Lebensmittelgruppen kennenlernen.
- ✓ Herstellung, Verarbeitung und Konservierung von Lebensmitteln
- ✓ Die gesundheitliche Bedeutung von Lebensmitteln kennenlernen.

Lebensmittelkunde - Kennzeichnung und Einkaufsexkursion

Die Verpackung eines Lebensmittels soll Auskunft über diverse Produktmerkmale geben. Die Orientierung fällt dabei nicht immer leicht. Dieser Teil liefert zuerst theoretisch einen Überblick über die Kennzeichnung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Im praktischen Teil gehen wir dann gemeinsam in einen oder zwei geeignete Läden, um das Besprochene praktisch zu vertiefen.

Lernziel

- ✓ Kennenlernen diverser Gütesiegel, Herkunft eines Produktes erkennen.
- ✓ Zutatenliste, Nährwertabelle,...
- ✓ Rechtliche Grundlagen
- ✓ Wichtige Haltbarmachungs- und Verarbeitungstechniken





→ Lehrinhalte

Ernährung als Prävention

In diesem Lehrgangsteil werden u.a. 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 während des letzten Jahrhunderts beinahe verdoppelt hat, bekommt die Ernährung als präventive Maßnahme einen ganz besonderen Stellenwert. Lebensspanne und Lebensqualität können maßgeblich beeinflusst werden.

Lernziel

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

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

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

Lernziel

- ✓ Ursachen, Auslöser und Unterschiede von Allergien, bzw. Intoleranzen erkennen.
- ✓ Angepasste Ernährung bei bestehenden Allergien bzw. Intoleranz

Ernährung verschiedener 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 zum Thema 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?





DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINER/IN
(ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK)

→ Lehrinhalte

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. Denn schon sehr früh, darüber sind sich Experten einig, wird das Ernährungsverhalten maßgeblich geprägt.

Ernährung älterer Menschen

Es wird auf die Veränderungen des Organismus im Laufe des Älterwerden eingegangen. Daraus folgen bestimmte Bedürfnisse und Tipps für die Ernährung.

Lernziel

- ✓ Präventive Maßnahmen ernährungsbedingter Beschwerden
- ✓ Ganzheitliche Betrachtungsweise und alternative Ernährungsformen

Von Trenddiäten zur nachhaltigen Gewichtsreduktion

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 der kosmetische Aspekt im Vordergrund. In diesem Teil werden diverse Trenddiäten thematisiert und bewertet. Ziel ist selbstverständlich die nachhaltige und gesunde Gewichtsregulation.

Übergewicht und Adipositas

Übergewicht und Adipositas wurden 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.

Lernziel

- ✓ Häufigkeit und Definition von Übergewicht
- ✓ Ursachen und Folgen von Übergewicht
- ✓ Überblick über div. Diät- bzw. Gewichtsreduktionsmodelle
- ✓ Sinnvolle, nachhaltige Wege zum gesunden Gewicht



VITALAKADEMIE



DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINER/IN
(ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK)

→ Lehrinhalte

Ernährung & Psyche Gesundes Selbstbild statt Essstörung

Es gibt unzweifelhaft enge Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psyche

- ✓ Unser psychisches Befinden beeinflusst unser Essverhalten.
- ✓ 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 oder um soziale und emotionale Bedürfnisse zu stillen. Das Essverhalten des Menschen ist ein über viele Jahre hinweg erlerntes Verhalten. Wenn das Ernährungsverhalten geändert werden soll, müssen alte Verhaltensweisen durch neue ersetzt werden. Dazu braucht es ein gewisses Verständnis für die menschliche Psyche.

Lernziel

- ✓ Verstehen des menschlichen Essverhaltens
- ✓ Ursachen und Einflussfaktoren erkennen und verstehen.
- ✓ Überblick über bekannte Essstörungen

Grundlagen der Pädagogik (Videolearning)

Eine qualitativ hochwertige Wissensvermittlung beruht selbstverständlich auf fundierten Informationen, die weitergegeben werden. Über das reine Wissen hinaus ist die Kenntnis von Methoden der Wissensvermittlung wichtig, um nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Gute Pädagogen sprechen alle Sinne an, appellieren nicht nur an den Verstand, sondern wissen welche Rolle Emotionen spielen. Diese Grundlagen werden als „blended learning“ in Videoform zur Verfügung gestellt, im anschließenden Unterricht aufgegriffen und mit spezifischen Ernährungsthemen verknüpft.

Lernziel

- ✓ Kenntnisse über die Grundlagen der Pädagogik
- ✓ Methoden und Kanäle für die Wissensvermittlung erlernen.

Spezielle Ernährungspädagogik

Vom Wissen ins Tun kommen – dazu wollen wir motivieren und darum dreht sich dieses Modul. Eine gute Methodik ist Voraussetzung für eine Änderung des Essverhaltens.

Lernziel

- ✓ Richtige Durchführung eines Ernährungstrainings bzw. pädagogisch aufbereiteten Projekten
- ✓ Zielsetzung mit Köpfchen
- ✓ Kennenlernen von Konzepten und Ablaufmodellen

Exkursion

Dieser als Lernbaustein gestaltete Teil widmet sich dem Besuch eines lebensmittelverarbeitenden Betriebes, Bauerhofes oder Händlers. Die Wahl des Zieles richtet sich nach dem Interesse der Gruppe in Abstimmung mit der Lehrgangleitung.

Lernziel

- ✓ Einblick in die Herstellung, Verarbeitung bzw. den Vertrieb von Lebensmitteln
- ✓ Theoretisches Wissen aus dem Kurs wird in einen praktischen Bezug gebracht.



VITALAKADEMIE



DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINER/IN (ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK)

→ Lehrinhalte außerhalb des Unterrichts

Praktische Umsetzung/Peergruppen

Dieser Teil des Lehrganges findet außerhalb des Unterrichts statt und dient zur Festigung des gelernten Stoffes. Die Teilnehmer/innen müssen während des Lehrganges 60 Einheiten (1 EH = 45 Minuten) praktische Umsetzung absolvieren und nachweisen. Maximal 20 EH davon können in Peergruppentreffen absolviert werden. Dabei treffen sich die Kursteilnehmer/innen und üben gemeinsam das Gelernte noch einmal durch.

Diplomarbeit

Die Diplomarbeit ist ein umfassendes und selbst verfasstes Schriftstück, welches 30 – 50 Seiten umfasst. Da der Abschluss auch die Ernährungspädagogik umfasst, ist zusätzlich auf 10-15 Seiten ein pädagogisch gut aufbereitetes Praxisprojekt darzustellen. Das Thema wird während des Lehrganges (mit der Lehrveranstaltungsleitung) vereinbart. Die Arbeit kann bis zu einem halben Jahr nach Abschlussprüfung abgegeben werden. Im Fall einer Bildungskarenzmaßnahme sind die Diplomarbeit und die praktische Umsetzung bis zum Kursabschluss zu absolvieren.

Videos Trainerkompetenz

Alle Teilnehmer/innen eines Diplomlehrganges erhalten Videos mit folgenden Inhalten: Präsentationstechniken, Kommunikation & Gesprächsführung, Marketing & Dienstleistungsentwicklung, rechtliche Grundlagen. Diese dienen zur Unterstützung in den Soft Skills und bei der Unternehmensgründung. Sie stellen keinen Prüfungsstoff dar.

→ Voraussetzung für die Zuerken- nung des Diploms

- Mind. 80 %ige Anwesenheit bei den Kurseinheiten der Fachmodule
- 2 positive online Fachkompetenztests
- Mündliche Abschlussprüfung
- Abgehaltenes Referat über ein Ernährungsthema
- Erfüllte und abgegebene Lernbausteine
- Positive Beurteilung der Diplomarbeit
- Nachweis über 60 EH Praktische Umsetzung/Peergruppen

Bei Fehlen der Diplomarbeit und des Nachweises über Absolvierung der Praxisstunden wird ein Zertifikat ausgestellt.



Bildung hat **Zukunft**

Starte deine Karriere mit unseren Lehrgängen

→ Lehrgangs- Umfang

Gesamtumfang: 886 Einheiten

- 288 Einheiten Unterricht (inkl. 120 EH Videounterricht)
- 288 Einheiten Selbststudium
- 250 Einheiten Diplomarbeit
- 60 Einheiten Praktische Umsetzung (davon bis zu 20 EH Peergruppentreffen)

→ Lehrgangs- Orte

- Linz
- Salzburg
- Feldkirch
- Wien
- Graz
- Innsbruck
- Klagenfurt

Genauere Adressen und Termine finden Sie auf der Homepage oder erhalten Sie auf Anfrage.

Dipl. Ernährungs- trainer/in (Dipl. Ernäh- rungspädagoge/-pädagogin)

*um 1.890 €**

*inkl. Skripten in elektr. Form,
Prüfungsgebühren und Beurteilung Diplomarbeit

→ Lehrgangs- Voraussetzung

- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Mindestalter 18 Jahre
- Persönliches Beratungsgespräch oder Teilnahme an einer Infoveranstaltung erwünscht

Bitte beachten Sie die berufsrechtlichen Hinweise auf unserer Homepage unter Teilnahme- und Abschlussvoraussetzungen.