

Ernährung – Grundlagen



Alles auf einen Blick:

Kosten	279,00 €
Zielgruppe	Ergotherapeuten, Pflegeberufe, Interessierte

Viel zu häufig passen wir unsere Ernährung dem von Stress und Zeitnot geprägten Leben an und schaden damit der eigenen Gesundheit. Erschwerend kommt hinzu, dass eine den Lebensumständen und dem tatsächlichen Bedarf perfekt angepasste Ernährung ein sehr komplexes Konstrukt darstellt, welches der Laie kaum zu realisieren vermag.

In dieser Ausbildung werden Dir alle grundlegenden und notwendigen fachlichen Inhalte der Ernährungswissenschaft und Oecotrophologie vermittelt, die Du für weiterführende Lizenzen im Bereich Ernährung benötigst. Du erlernst die Struktur und Funktion der Makro- und Mikronährstoffe, lernst essenzielle Grundzüge einer kurz- und langfristigen Ernährungsweise kennen und erhältst Einblicke in die Lebensmittellehre und praktische Tipps für die Lebensmittelverarbeitung.

Inhalte

- **Einführung in die Thematik "Ernährung"**
 - Geschichte und Bedeutung der Ernährung
 - Wandel im Laufe der Zeit
 - Qualität unserer Nahrung
 - Appetit, Hunger, Sättigung und Satttheit
 - Esskultur
- **Makronährstoffe; Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette**
 - Struktur und Funktion
 - Vorkommen
 - Bedarf
- **Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe**
- **Flüssigkeits-/Wasserhaushalt**
- **Kurzfristige und langfristige Ernährungsformen**
- **Lebensmittellehre**
 - Lebensmittel vs. Nahrungsmittel
 - Lebensmittelkennzeichnung
 - Lebensmittelverarbeitung

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: Mai 2024

03.05.2024–05.05.2024

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag

10:00–16:00 Uhr

Sonntag

10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: August 2024

30.08.2024–01.09.2024

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag

10:00–16:00 Uhr

Sonntag

10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: Mai 2025

09.05.2025–11.05.2025

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag

10:00–16:00 Uhr

Sonntag

10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: August 2025

29.08.2025–31.08.2025

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag

10:00–16:00 Uhr

Sonntag

10:00–16:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner

ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort



Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können.

Döpfer ID

DA-ONL-1146

Ihre Ansprechpartner

Stephanie Sperr

Tel: 0941 6989862-22

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer

Tel: 0941 6989862-25

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de