

8669 Diplomlehrgang moderne Ernährung und Gesundheitstrends

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung hat eine enorm positive Auswirkung auf unseren gesamten Körper. In diesem Lehrgang werden zunächst die theoretischen Grundlagen verständlich vermittelt. Danach werden wir anhand vieler Beispiele aus unserem Alltag dieses fundierte Wissen in die Praxis umsetzen. Also verstehen Sie nach dieser Ausbildung u.a. die Funktion der Kohlenhydrate, Proteine und Fette oder auch die sinnvolle Aufnahme von Vitaminen. Zusätzlich ist es Ihnen danach möglich Ihren Einkauf, aktuelle Diäten oder auch die neuesten Informationen aus den Medien kritisch zu betrachten. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen bis hin zu den aktuellen Trends. Mit Hilfe einer ausgewogenen Ernährung kann das Risiko für das Auftreten einer Vielzahl an Krankheiten reduziert werden. Nehmen Sie fundiertes Wissen mit – Sie und Ihre Umgebung werden profitieren!

Die Zielgruppe:

Alle Interessierte, die sich im Bereich Ernährung und Gesundheitstrend weiterbilden möchten.

Die Inhalte:

- Nutzen von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten (inklusive Exkursion)
- Beleuchtung der kritischen Nährstoffe in Österreich und Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln
- Zucker oder Süßstoff, gesunder Einkaufswagen
- Wichtigkeit der sekundären Pflanzenstoffe
- Nachhaltige Ernährung, Bio-Lebensmittel
- Verständnis für Zusammenhänge von Gesunderhaltung und Krankheitsprävention

Ernährung in speziellen Lebensphasen

- Schwangerschaft,
- Sport, ...

Ernährungstrends

- Fasten,
- Veganismus,
- Diäten, etc.
- Lebensmittelunverträglichkeiten

Praxis:

- Zubereitung von Frühstücksvarianten
- Brotbacken
- Fermentieren von Lebensmitteln

Die Lernziele:

- Sie kennen den Nutzen von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten.
- Nachhaltige Ernährung und der Einsatz von Bio-Lebensmittel sind Ihnen vertraut und wichtig.
- Sie verstehen die Zusammenhänge von Gesunderhaltung und Krankheitsprävention.
- Sie wissen um die Bedeutung der Ernährung in speziellen Lebensphasen.



Kursbuchung und weitere Details unter 8669 im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe

8669 Diplomlehrgang moderne Ernährung und Gesundheitstrends

- Sie kennen aktuelle Ernährungstrends.

Die Prüfung:

- Der Abschluss erfolgt mit einer mündlichen Prüfung.
- Ihr Prüfungsergebnis erhalten Sie direkt nach der mündlichen Prüfung mitgeteilt und bei positivem Bestehen wird Ihnen Ihr Zeugnis nach der Prüfung überreicht.
- Der Prüfungspreis ist in den Kurskosten inkludiert, eine separate Prüfungsanmeldung ist nicht erforderlich.
- Alle Kursinhalte sind prüfungsrelevant.
- Mindestanwesenheit sind 75%

Die Lehrgangsleitung:



Mag. Beate Artes
Ernährungswissenschaftlerin

- Langjährige Vortragstätigkeit an der Pädagogischen Hochschule, Wifi, Vitalakademie, Bad Mühlacken, etc.
- Seminare und Workshops in Firmen
- Ernährungsberatung

3 weitere Trainer:innen für verschiedene Themen!

Der Qualifikationsnachweis:

WIFI-Zeugnis und WIFI-Diplom



Kursbuchung und weitere Details unter **8669** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe