



Sie unterstützen Ihre Kunden bei der Umsetzung einer veganen Ernährung. Die erworbenen Kompetenzen befähigen Sie dazu, das Ernährungsverhalten Ihrer Kunden in Bezug auf die Sicherstellung einer ausreichenden Nährstoffversorgung zu optimieren.



Workshop

Ziel

Die Teilnehmer des Workshops „Vegane Ernährung“ werden dazu befähigt, allgemeine Informations- und individuelle Beratungsgespräche zum Thema vegane Ernährung zu führen. Die erworbenen Kompetenzen erlauben es den Teilnehmern, eine individuelle vegane Ernährung für den Klienten zu planen und dabei die bedarfsgerechte Nährstoffzusammensetzung zu überprüfen. Die vegane Ernährung bezieht sich auf eine Nahrungsauswahl an Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide-/Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Pflanzenölen.

Zielgruppe/Vorbildung

Der Workshop richtet sich an Personen, die eine „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz“ vorweisen können.

Zugelassen werden kann auch, wer durch Nachweise oder auf anderem Wege glaubhaft macht, dass Kompetenzen vorliegen, die eine Zulassung rechtfertigen.

Beschreibung

In Deutschland essen circa acht Millionen Menschen kein Fleisch; davon 1,1 Millionen keinerlei tierische Lebensmittel. Zahlreiche Studien belegen, dass insbesondere Veganer seltener Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte haben. Doch Fachgesellschaften warnen gleichzeitig vor den Gefahren einer veganen Ernährung. Bei ungünstiger Lebensmittelauswahl kann sich ein Mangel an den Vitaminen B2, B12 und D sowie Eisen, Calcium, Jod und Zink einstellen. Werden die Lebensmittel nicht bewusst zusammengestellt, kann es zudem zu einer Unterversorgung mit Energie und lebensnotwendigen Proteinen kommen.

Im Rahmen des Workshops „Vegane Ernährung“ werden Kenntnisse einer ausgewogenen veganen Ernährung, aufbauend auf der „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz“, vermittelt. Somit erhalten die Teilnehmer das Know-how, um Kunden mit der praktischen Umsetzung einer sorgfältigen Nahrungsmittelzusammensetzung vertraut zu machen.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Workshop)

- Berater/in für Lebensmittelkunde und -management
- Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Ernährungscoach

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

1. Veganismus
 - Historie
 - Formen
 - Motive
2. Makronährstoffe
 - Bedeutung
 - Versorgung
 - Kritische Aspekte
 - Bedarfsdeckung
3. Mikronährstoffe
 - Kritische Vitamine und Mineralien
 - Ernährungsstatus
4. Supplemente
5. Praktische Umsetzung veganer Ernährung
 - Lebensmittelpyramide
 - Veganer Teller
 - Orientierungstabellen
 - Checklisten
6. Ersatzprodukte
 - Pflanzendrinks
 - Zusatzstoffe
7. Praktische Umsetzung (Fallbeispiele)
8. Ökologie

Abschluss

Teilnahmezertifikat

Dauer

Diese Qualifikation wird ausschließlich in digitaler Form angeboten. Sie umfasst eine digitale Unterrichtsphase.

Gebühr

99,00 EUR zzgl. USt. in 1 Rate
(brutto: 117,81 EUR)

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 146)

Förderung möglich (Seite 146)

Termine/Anmeldung

- Start jederzeit möglich
- QR-Code scannen

