

Zertifikat

Gesunde Ernährung in Theorie & Praxis

Dozent

Mag. Dominika Casova, Bakk.Phil
Akademie für Gesundheitsberufe Wien



Lernziele - was lerne ich?

- AbsolventInnen lernen die wichtigsten Grundbegriffe der Ernährungslehre kennen und verstehen die Funktion von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten in der Nahrung.
- AbsolventInnen lernen die wichtigsten Ernährungspyramiden kennen.
- Überblick der essentiellen Mikro- und Makronährstoffe: Begriffe wie Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Spurenelemente, Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Fettsäuren verstehen und unterscheiden können.
- Unterschiede zwischen alternativen Ernährungsformen wie Vegetarismus, Veganismus, Ernährung nach Ayurveda, Trennkost, Vollwerternährung, Paleo Ernährung kennen lernen und beurteilen.
- Risiken durch „falsche“ Ernährung kennenlernen und wissen wie man diesen richtig vorbeugen kann.
- Wichtigkeit der gesunden Ernährung für Körper, Geist und Seele verstehen.
- AbsolventInnen wissen was eine gesunde Ernährung ausmacht.
- Bedeutung der Lebensfrische und Lebenswärme in der Ernährung verstehen.
- AbsolventInnen können beurteilen was gesundes Lebensmittel ausmacht.
- Empfehlungen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) in der Nahrung kennenlernen.
- AbsolventInnen lernen die Philosophie von „Peace-Food“ kennen und verstehen weshalb die Glutenfreiheit für den Körper gut ist.
- AbsolventInnen lernen gesunde „Superfoods“ wie Brennnessel, Löwenzahn etc. kennen und verstehen die Bedeutung sekundärer Pflanzstoffe in der Behandlung von verschiedenen Krankheiten.
- AbsolventInnen finden sich am Ende des Kurses im komplexen Gebiet der Ernährungslehre zurecht und können unterschiedliche Personen und Zielgruppen für eine gesunde Lebensweise und Ernährung beraten.

Kursinhalte - wozu ich nachher beraten & fachlich einschlägig diskutieren kann?

- Mikro- und Makronährstoffe, Kohlenhydrate, Proteine, Fette Spurenelemente, Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Fettsäuren nach deren Bedeutung einordnen können und wissen worin sie enthalten sind
- Unterschied zwischen Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten
- Gute und schlechte Fette in der Kost
- Wichtigkeit gesunder Ernährung für Körper, Geist und Seele
- Charakteristika unterschiedlicher Ernährungsformen
- Vor- und Nachteile unterschiedlicher Ernährungsformen
- Die wichtigsten Ernährungspyramiden

- TCM und Lebensenergie in der Kost
- Philosophie von "Peace-Food"
- Wichtigkeit sekundärer Pflanzstoffe
- Gesunde Ernährung verstehen, erklären können und umsetzen

So schließe ich den Kurs positiv ab:

- Multiple-Choice Prüfung mind. 50% der Fragen richtig beantworten,
- auf der Lernplattform im Nachrichtenforum aktiv mitposten – Gedankenaustausch zu den Kursinhalten (Mitarbeit).

Meine Studienunterstützung

- Der Lehrgang wird im Fernstudium mit begleitendem Online-Tutoring angeboten.
- Der e-Campus unterstützt den flexiblen und zeitgemäßen Unterricht. Den Studierenden stehen je nach Modul Lernskripte, Powerpoint-Folien, Screencasts, Hörbücher, Videovorlesungen, Tutorials, Fragenkataloge, Downloadcenter, Quizzes sowie Blogs und Foren zur Verfügung. Online-Studieren rund um die Uhr wird somit ermöglicht.
- Kommunikationsplattform mit Lektoren, Studiengangsleiter, fachlichen Betreuern, Studenten, Studienservice, Prüfungsamt und Helpdesk.
- Innovative Internet, e-Learning und Multimedia Lernumgebungen ermöglichen es diesen Lehrgang zeit- und ortsunabhängig zu absolvieren.
- Die traditionellen Klassenzimmer werden durch multimediale und 24x7 verfügbare Lehrmaterialien und Prüfungsumgebungen erweitert.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

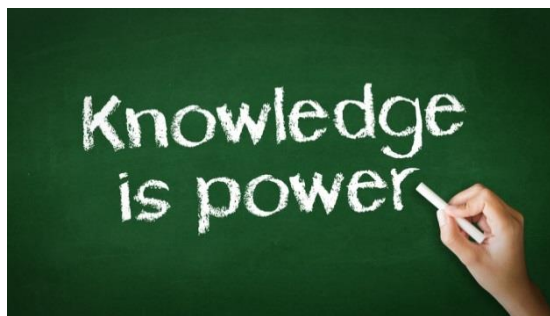
Für alle Fragen vor dem Kursbeginn: studienberatung@amc.or.at

Für alle Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:

<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz/>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karriereschritt!

