



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund! Gut! Essen! Vegetarisch!“

### **Einleitung und Anleitung des Kurses:**

Der Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund! Gut! Essen! Vegetarisch“ ist ein Onlinekurs (Selbstlernprogramm) von Ernährungstherapie.online. Er richtet sich an Erwachsene mit dem Wunsch mehr über gesunde Ernährung zu lernen und zusätzlichem Interesse an vegetarischer Ernährung.

Der Kurs umfasst 8 Einheiten á 60 Minuten Bearbeitungszeit.

Der Kurs wurde nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt und richtet sich nach den Empfehlungen von anerkannten Fachgesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Neben dem Schwerpunkt Ernährung werden auch besondere Aspekte der vegetarischen Ernährungsform beachtet. Ein 9. Zusatzmodul bietet Wissen rund um das Thema Sport & Ernährung.

In etwa acht Wochen erweitern die Teilnehmer ihr Wissen im Bereich Ernährung. Sie lernen zusätzlich auf was genau bei einer vegetarischen Ernährung geachtet werden sollte. Kleine Wochenaufgaben, Rezepte zum Ausdrucken und Lernspiele, helfen das Gelernte zu behalten und in die Tat umzusetzen. Dabei richtet sich alles nach den Vorlieben der Teilnehmer. Diese lernen, wie sie alle praktischen Tipps in Ihrer individuellen Situation anwenden können.

In acht thematisch aufeinander aufbauenden Modulen wird das Wissen rund um allgemein gesundheitsförderliche Ernährungsweise vermittelt.

Der Teilnehmer-Chat bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Dieser Chat wird durch einen zertifizierten Ernährungsberater moderiert. Außerdem kann während des Kurses ein Gespräch (per Videochat oder Telefon) mit dem Kursleiter geführt werden, um individuelle Fragen zu besprechen. Der Zeitpunkt des Gesprächs ist frei wählbar.

Im 8. Modul werden weiterführende Hinweise und Gesundheitsinformation in Form von Buchempfehlungen zum Download bereit gestellt.



### **Zur Erklärung für die Teilnehmer:**

Am Ende jedes Moduls steht ein kurzes Wissensquiz in Form eines Multiple-Choice-Tests zur Lernerfolgskontrolle. Werden 80% der Fragen richtig beantwortet, wird für Dich das nächste Modul freigeschaltet. Du kannst die absolvierten Einheiten jederzeit wiederholen oder einzelne Texte noch einmal anschauen. Für die Bearbeitung des gesamten Kurses kannst Du Dir bis zu 14 Wochen Zeit nehmen. Woche für Woche wird, bei bestandenem Test, ein weiteres Modul freigeschaltet.



## Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund! Gut! Essen! Vegetarisch!“

Wenn Du an allen Modulen des Kurses teilgenommen hast, erhältst Du eine Teilnahmebescheinigung. Diese kannst Du bei Deiner Krankenkasse einreichen und bekommst je nach Krankenkasse bis zu 100% der Kursgebühr erstattet.

Bei organisatorischen oder inhaltlichen Fragen steht Dir Dein Kursleiter gerne per Mail, telefonisch oder per Videochat unterstützend zur Verfügung. Eine Antwort erhältst Du innerhalb von 48 Stunden. Außerdem hast Du die Möglichkeit einen individuellen Beratungstermin von bis zu 25min. mit dem Kursleiter zu vereinbaren. Den Link zur Terminvereinbarung findest Du auf der Startseite. Du kannst aber auch einfach unter 0251/14118988 einen Termin für Dein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

### Zuletzt noch eine kleine Begriffserklärung:



Die Karotte soll dir zeigen, dass sich der vorliegende Abschnitt mit der vegetarischen Ernährung auseinandersetzt



Das türkisfarbene Ausrufezeichen: Hier heißt es aktiv werden. Kleine Aufgaben warten auf Dich.

**Aus rechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt!**

### Überblick über Inhalte der einzelnen Module:

#### 1.Kursmodul: Grundlagen einer gesunden Ernährung

- 10 Regeln der DGE
- Der Ernährungskreis
- Schonende Zubereitung
- Saisonal und regional einkaufen
- Vegetarische Ernährungsformen

#### 2.Kursmodul: Energiebilanz/ Energiedichte

- Energiebilanz
- BMI
- Taillenumfang
- Energiedichte
- Achtsames Essen
- Vegetarische Ernährung und Nachhaltigkeit



## Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund! Gut! Essen! Vegetarisch!“

### 3. Kursmodul: Nährstoff Eiweiß

- Bedeutung von Eiweiß
- Biologische Wertigkeit
- Eiweiß-Bedarf
- Natürliche Eiweißquellen
- Besonderheiten in der vegetarischen Ernährung
- Fleischersatzprodukte

### 4. Kursmodul: Nährstoff Fett

- Bedeutung und Bedarf von Fetten
- Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren
- Pflanzenöle und Streichfette: Butter und Margarine
- Fett in Trockenmasse (F.i.Tr.): Käse
- Cholesterin
- Fettlösliche Vitamine
- Besonderheiten in der vegetarischen Ernährung

### 5. Kursmodul: Nährstoff Kohlenhydrate

- Die verschiedenen Kohlenhydrate
- Bedarf an Kohlenhydraten
- Blutzuckerkurve
- Ballaststoffe
- Besonderheiten in der vegetarischen Ernährung
- Nutri-Score

### 6. Kursmodul: Mikronährstoffe Vitamine und Mineralstoffe

- Vitamine: Fettlösliche und wasserlösliche
- Optimale Zubereitung und Lagerung
- Tiefkühlprodukte
- Mineralstoffe: Mengen- & Spurenelemente
- Kritische Mikronährstoffe in der vegetarischen Ernährung
- Mangel- & Überdosierung
- Nahrungsergänzungsmittel

### 7. Kursmodul: Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen

- Adipositas: Fettleibigkeit
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Bluthochdruck
- Erhöhte Blutfettwerte
- Präventive Aspekte der vegetarischen Ernährung

### 8. Kursmodul: Praktische Umsetzung / Alltagstransfer

- Praktische Umsetzung
- Richtig Einkaufen
- Küchentechnik: Garverfahren
- 3-Gang Menü
- Evaluation

### 9. Bonusmodul: Sport & Ernährung