



Lehrgangsbeschreibung

Ernährungstrainer:in kompakt

Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen	2
Der Kurs Ernährungstrainer:in im Überblick	3
So einfach starten Sie	4
So erreichen Sie uns	4
Der Online-Campus	5
Lehrgangskonzeption	
Ihr Lehrgang im Überblick	6
Inhalte des Lehrgangs	7
Lernen mit den Lernheften	8

Herzlich Willkommen!



Mag.a Christine Ehrenreich-Exel
Head of Knowledge Management

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

über Ihr Interesse an unserem Lehrgang Ernährungstrainer:in kompakt freue ich mich sehr. In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für gesunde Ernährung deutlich gestiegen. Man denkt zunehmend darüber nach, welches Essverhalten Gesundheit und Lebensfreude fördert. Die steigende Verbreitung von Übergewicht, damit verbundene Krankheiten wie Diabetes und zahlreiche Lebensmittelskandale haben dazu wesentlich beigetragen.

Der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Gesundheit und hoher Lebensqualität ist erwiesen. Von der richtigen Ernährung hängen Gesundheit sowie geistige und körperliche Fitness ab, deshalb beschäftigen sich immer mehr Menschen mit diesem Thema. Heute ist es klar, dass die Ernährung sowohl als Krankheitsursache wie auch als Heilungsaspekt eine immer bedeutendere Rolle spielt. Doch gesunde Ernährung ist manchmal trotz guter Absichten nicht so einfach.

Fehlendes Wissen, weit verbreitete Ernährungsirrtümer und falsche Werbeversprechen bringen uns vom richtigen Weg ab. Der Kurs Ernährungstrainer:in kompakt soll hier entgegenwirken. Er wurde von Ernährungswissenschaftler:innen entwickelt und vermittelt Ihnen fundiertes Fachwissen.

Dieses Wissen können Sie bereits von Anfang an in die tägliche Praxis umsetzen. Der Kurs besteht aus kleinen Lerneinheiten mit vielen anschaulichen Übungen. Deshalb können Sie ihn flexibel in Ihr berufliches und privates Leben integrieren.

Die gesamte Kursdauer hindurch steht Ihnen unser Lernservice für alle organisatorischen Belange zur Seite. Für Fragen rund um die Kursinhalte können Sie jederzeit Ihre Tutorin oder Ihren Tutor kontaktieren. So sind Sie rundum gut betreut!

Ich wünsche Ihnen viel Freude am Fernkurs und schon jetzt viel Erfolg!

Ernährungstrainer:in kompakt

Lernen Sie die Kunst, sich gesund zu ernähren

Freuen Sie sich auf einen Kurs, der Ihnen gleich in vielfältiger Hinsicht gut tun wird. Der Ihnen nicht nur große Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung bietet, sondern auch ein neues Körpergefühl mit entsprechender Ausgeglichenheit und Zufriedenheit bescheren wird. Denn nur, wer sich selbst gesund und bewusst ernährt, kann das daraus resultierende gute Gefühl auch anderen vermitteln. Ob Verantwortliche in Kantinen, besorgte Eltern oder kritische Verbraucher:innen, Übergewichtige oder Personen mit anderen Ernährungsproblemen – immer mehr Menschen suchen Rat und Antworten auf ihre Fragen zu einem Thema, das uns alle betrifft und immer wieder im Fokus der Öffentlichkeit steht: die richtige Ernährung. Denn die Folgen der Fehlernährung sind nicht nur für die Betroffenen spürbar und beeinträchtigen ihr Körper- und Lebensgefühl, sie sind auch ein gesellschaftliches Problem: Angesichts der zunehmenden Zahl an Übergewichtigen und ernährungsbedingten Erkrankungen fordern nicht nur Krankenkassen, sondern auch Ärzte und Ärztinnen, sowie Gesundheitspolitiker:innen mehr Aufklärung und Vorbeugung.

Der Kurs Ernährungstrainer:in ist ideal

- ✓ wenn Sie sich entweder selbst gesünder ernähren wollen oder
- ✓ wenn Sie andere gesunde Menschen durch Vorträge, Workshops oder auch Kochkursen bei der richtigen Ernährung unterstützen möchten.



Wir vermitteln Ihnen sofort anwendbare Fertigkeiten

Über die gesamte Kursdauer werden Sie von praxiserfahrenen Tutorinnen und Tutoren unterstützt. Sie beantworten Ihre Fachfragen online über unseren Online Campus oder per E-Mail und kommentieren konstruktiv Ihre Einsendeaufgaben. Darüber hinaus können Sie am Online Campus auch mit anderen Kursteilnehmer:innen Kontakt aufnehmen und zum Beispiel neue Ernährungstrends, Rezeptideen und Kochtipps diskutieren und wertvolle Tipps austauschen.

Ihr Lerntempo bestimmen Sie selbst!

So einfach starten Sie

Lernen Sie die Kunst, sich gesund zu ernähren

Schritt für Schritt möchten wir Sie nun auf dem Weg durch Ihren Lehrgang begleiten. Die Fertigstellung der ersten Einsendeaufgabe bestätigt Ihren gelungenen Lehrgangstart und ist daher von ganz besonderer Bedeutung. Auf den kommenden Seiten werden wir Sie systematisch zu diesem ersten entscheidenden Meilenstein führen.

Bei der Lektüre eines Lernheftes gelangen Sie nach einigen Abschnitten zu Übungsaufgaben oder Aufgaben zur Selbstüberprüfung. Nutzen Sie diese als Möglichkeit, Ihr Wissen zu testen und Gelerntes zu festigen. Vergleichen Sie dafür Ihre eigenen Lösungen mit den entsprechenden Lösungshinweisen im Lernheft.

Ihr erstes Lernheft

Das Lernen im Fernunterricht unterscheidet sich deutlich von dem, was Sie aus dem Präsenzunterricht – zum Beispiel Ihrer Schulzeit – kennen; so lassen sich beispielsweise Lernzeiten und Lernpensum flexibel Ihrem Lebensalltag anpassen. Mit der Zeit entwickeln Sie so Ihren eigenen Lernstil – individuell und genau zu Ihnen passend.

Kontakt

+43 670 308 6442

office@comeniusakademie.at

Ihr erstes Lernheft

Im Abschnitt „Lehrgangskonzeption“ finden Sie eine Liste Ihrer Lernhefte in der empfohlenen Reihenfolge der Bearbeitung. Blättern Sie Ihr erstes Lernheft in Ruhe durch und verschaffen Sie sich zunächst einen allgemeinen Überblick. In der Einleitung bekommen Sie wichtige Hinweise zur Bearbeitung. Am Online-Campus finden Sie die jeweilige Einsendeaufgabe, die Sie, nachdem Sie das Heft vollständig durchgearbeitet haben, bearbeiten und zur Korrektur hochladen.

Ihre Lernhefte gibt es auch zum Download im Online-Campus, z.B. als Lektüre für unterwegs

Ansprechpartner:in für alle fachlichen Fragen



Für Fragen rund um die Lehrgangsinhalte können Sie jederzeit Ihre Tutorin oder Ihren Tutor kontaktieren.

Ihr Lehrgang wird betreut von:
Katharina Schor, MA

Wöchentliche Sprechstunde

Sie steht für Fragen im Chat während der Sprechstunde oder über die Nachrichtenfunktion im Online-Campus zur Verfügung.



Der Online-Campus

Wie komme ich zum Online-Campus?

Über die Adresse <https://learn.comeniusakademie.at> oder über den Link auf der Homepage [comeniusakademie.at](https://www.comeniusakademie.at).

Wie logge ich mich ein?

Mit dem Benutzeraccount (Anmeldename und Passwort), den Sie per Mail bei Lehrgangsbeginn erhalten haben. Bitte überprüfen Sie Ihren Posteingang inkl. Spamordner!

Passwort vergessen?

Sie können ein neues Kennwort beim Login unter „Kennwort vergessen“ per Mail anfordern.

Wie finde ich meinen Lehrgang?

Sie werden mit Ihrer Anmeldung automatisch in den gebuchten Lehrgang eingeschrieben. Haben Sie mehrere Kurse belegt, sind alle Kurse für Sie sichtbar.

Gibt es eine Kursübersicht?

Wenn Sie eingeloggt sind, finden Sie eine Übersicht Ihrer Kurse, in die Sie sich eingeschrieben haben, mit direkten Links unter dem Block „Navigation“ -> „Meine Kurse“.

Wie kann ich Kursunterlagen herunterladen?

Im jeweiligen Lernmodul sind die Materialien (meist als PDF-Datei) verfügbar. Klicken Sie auf die Datei, öffnet sie sich oder sie wird direkt heruntergeladen.

Warum erhalte ich keine E-Mails?

Die Nachrichten aus dem Online-Campus gehen an Ihre angegebene E-Mail-Adresse. Überprüfen Sie, ob Sie eine Weiterleitung eingerichtet haben, ob Ihr Postfach voll ist oder ob die Mails eventuell im Spam-Ordner landen.

Wie kann ich mein Profil anpassen?

Gehen Sie auf „Startseite“. Hier finden Sie unter „Einstellungen“ -> „Mein Profil bearbeiten“. Hier können Sie Ihre persönlichen Angaben erweitern. Schön wäre es auch, wenn Sie ein Profilbild hochladen würden.

Wie erstelle ich meine Einsendeaufgaben?

Im Lernmodul, das Sie bearbeitet haben, finden Sie eine Vorlage zur Erstellung Ihrer Einsendeaufgabe. Laden Sie das Dokument herunter und bearbeiten Sie das Dokument indem Sie die Fragen zur Einsendeaufgabe beantworten. Speichern Sie diese auf Ihrem Rechner.

Wie lade ich meine Einsendeaufgaben hoch?

Bei jedem Lernmodul finden Sie eine Einsendeaufgabe. Hier laden Sie Ihre bearbeitete Datei hoch.

Wer hilft mir bei technischen Problemen?

Tutorials am Online-Campus stehen Ihnen als Online-Hilfe zur Verfügung. Sollte Sie darüber hinaus Fragen haben, wenden Sie sich an: office@comeniusakademie.at

Ihre Lern-Community freut sich auf Sie

Wir laden Sie ein, sich einer großen Gemeinschaft anzuschließen, in der alle das gleiche Ziel verfolgen wie Sie: den erfolgreichen Abschluss ihrer Weiterbildung! Sie haben die Möglichkeit Informationen aus den Foren zum jeweiligen Lernmodul zu erhalten und sich mit Mitlernenden auszutauschen.

Den Online-Campus gibt es auch mobil

Die Darstellung ist speziell auf die kleinen Screens von Smartphones angepasst, sodass Sie das Wichtigste ganz bequem auf einen Blick erfassen können – die ideale Lösung für unterwegs!

Lehrgangskonzeption

Ihr Fernlehrgang im Überblick

Lehrgangziel	Sie lernen in diesem Kurs alles für die richtige Ernährung. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse werden verständlich aufbereitet, sodass auch Sie sich gesund ernähren können. Sie erhalten hierdurch weiters auch eine wertvolle Zusatzqualifikation. Nach Absolvierung dieses Kurses dürfen Sie gesunde Menschen bzgl. ihrer Ernährung (vorbeugend) unterstützen. Im Falle einer ernährungsbedingten Erkrankung ist in jedem Fall der Besuch einer Ärztin oder eines Arztes notwendig.
Teilnahmevoraussetzungen	Keine Voraussetzungen zur Nutzung des Online-Campus: <ul style="list-style-type: none">• Standard-Multimedia-PC• Internet-Anschluss
Beginn und Dauer	Sie können jederzeit mit dem Lehrgang beginnen. Die Studiendauer beträgt im Regelfall 9 Monate bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von ca. 10-12 Stunden. Sie bestimmen Ihr individuelles Lerntempo. In der Bildungskarenz gilt eventuell eine geänderte Lehrgangsdauer.
Lernmaterial	<ul style="list-style-type: none">• Begleitheft zum Lehrgang• 8 Lernhefte
Abschluss	Der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs wird mit einem Teilnehmer:innen-Zertifikat bestätigt.

Inhalte des Lehrgangs

Sie können sich auf folgende Lerninhalte freuen:

Heft 1	Grundlagen der Ernährungslehre (Teil 1) Grundlagen der Ernährungslehre – Kohlenhydrate – Fette und fettähnliche Stoffe
Heft 2	Grundlagen der Ernährungslehre (Teil 2) Eiweiß – Vitamine – Mineralstoffe – sekundäre Pflanzenstoffe – Wasser
Heft 3	Lebensmittelkunde (Teil 1) Lebensmittel – Lebensmittelgruppe Getränke – Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideerzeugnisse – Kartoffeln – Süßungsmittel – Lebensmittelgruppe Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Soja und Würzmittel
Heft 4	Lebensmittelkunde (Teil 2) Fleisch – Wurst – Geflügel – Eier – Fisch – Milch – Milchprodukte und Käse – Öle und Fette – Schad- u. Zusatzstoffe – Überwachung und Hygiene
Heft 5	Anatomie und Physiologie der Verdauung Fleisch – Wurst – Geflügel – Eier – Fisch – Milch – Milchprodukte und Käse – Öle und Fette – Schad- u. Zusatzstoffe – Überwachung und Hygiene
Heft 6	Ernährung im Erwachsenenalter Gesunderhaltende Kost bei Erwachsenen – Vollwertige Ernährung nach DGE – Vollwerternährung – Vegetarische Ernährung – Ernährung Berufstätiger – Ernährung von Sportlern
Heft 7	Ernährung in der Schwangerschaft und im Kindes- u. Jugendalter Ernährung vor- und in der Schwangerschaft – Ernährung in der Stillzeit – Ernährung des Säuglings – Ernährung im Kindes- u. Jugendalter
Heft 8	Alternative Ernährungsformen, Diäten, Fasten Fasten für Gesunde – Säure/Basendiät – Trennkost – Ernährung nach den vier Blutgruppen – Ajuurveda und Ernährung – Ernährung nach den fünf Elementen

Wir empfehlen Ihnen, die Lernhefte in dieser Reihenfolge zu bearbeiten. So stellen Sie sicher, dass Sie den optimalen Lernfortschritt erreichen.

Lernen mit den Lernheften

Der Lehrgang enthält insgesamt 8 Lernhefte mit Übungen und Aufgaben. Diese helfen Ihnen, sich das, was Sie gelesen haben, einzuprägen. Die Lösungen zu diesen Aufgaben finden Sie im Anhang des Lernheftes.

Laden Sie Ihre Einsendeaufgaben bitte über den Online-Campus hoch. Eine Anleitung dazu finden Sie direkt bei Ihrem Kurs am Online-Campus.

Senden Sie uns bitte nur vollständige Lösungen. Es gibt prinzipiell keine vorgegebenen Termine für die Einreichung Ihrer Arbeiten. Sie sollten in Ihrer Planung nur darauf achten, dass die Aufgaben innerhalb Ihrer vereinbarten Kurslaufzeit eingereicht werden und auch eine Benotung noch in dieser Zeit möglich ist.

Wir empfehlen Ihnen aber, die Einsendeaufgaben nach Durcharbeiten des Lernheftes zeitnah zu bearbeiten. Eine Rückmeldung wird Ihnen Ihre weitere Lernzeit erleichtern und Sie motivieren, Ihre Fertigkeiten gezielt zu vervollkommen.

Bitte senden Sie nicht mehrere Einsendeaufgaben gleichzeitig ein, denn die Lernhefte bzw. Lernmodule bauen in der Regel aufeinander auf. Deshalb ist es sinnvoll, erst die Rückmeldung Ihrer Tutorin bzw. Ihres Tutors zu einer Arbeit abzuwarten, bevor Sie die nächste einsenden.

Interessante Inputs zum Thema Lernen finden Sie in unserem Lernheft „Lernen lernen“.

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen und wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg!

