



Lehrgangsbeschreibung

# Ernährungstrainer:in



# 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
<b>Lehrgangskonzeption</b>	
Ihr Lehrgang im Überblick	6
Inhalte des Lehrgangs	7
Lernen mit den Lernheften	8

# Herzlich Willkommen!



**Christoph Böhm**  
Head of Education

*Christoph Böhm*

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

über Ihr Interesse an unserem Lehrgang Ernährungstrainer:in freue ich mich sehr. In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für gesunde Ernährung deutlich gestiegen.

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.

Dieser Weiterbildungslehrgang wurde von Ernährungswissenschaftler:innen entwickelt und vermittelt Ihnen fachliches Hintergrundwissen rund um die Ernährungstheorie, Lebensmittelkunde, der Anatomie und Physiologie der Verdauung. Sie erwerben die Kompetenz ein umfassendes Ernährungstraining für bestimmte gesunde Zielgruppen durchzuführen. Sie lernen verschiedene Reduktionsverfahren und alternative Ernährungsformen kennen. Ergänzend dazu erwerben Sie die Fähigkeiten, wie Sie Lerninhalte aufbereiten und zielgerichtet vermitteln, sowohl in Workshops und Seminaren als auch als digitale Inhalte wie Podcasts, Webinare oder Foodblog. Dadurch können Sie umfassende Bildungsangebote entwickeln, die fundiertes Ernährungswissen flexibel und effizient an verschiedene Zielgruppen vermittelt.

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

## Ernährungswissen erlernen und vermitteln

Diese praxisorientierte Ausbildung stellt eine vielversprechende Lernmethode dar und bereitet Sie darauf vor, Ihre erworbenen Kenntnisse als Ernährungstrainer:in erfolgreich anzuwenden.

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 beschert 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 - 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. Durch diesen Kurs erarbeiten sie sich fachliches Wissen und die Fähigkeiten wie Sie Lerninhalte aufbereiten und zielgerichtet vermitteln können, sowohl in Workshops und Seminaren als auch als digitale Inhalte wie Podcasts, Webinare oder Ihrem eigenen Foodblog

### Der Kurs Ernährungstrainer:in ist ideal

- ✓ wenn Sie sich selbst gesünder ernähren und fachliches Wissen aneignen wollen.
- ✓ wenn Sie andere gesunde Menschen durch Vorträge, Workshops oder Kochkursen bei der richtigen Ernährung unterstützen möchten.
- ✓ wenn Sie digitale und praktische Lösungen zur Vermittlung der Ernährungslehre nutzen möchten.



### Mit diesem Kurs werden Sie befähigt:

- Seminare und Vorträge zu gesunder Ernährung bzw. Spezialthemen aus diesem Bereich abzuhalten;
- Workshops, Einkaufsbegleitungen und Kochkursen zu organisieren und abzuhalten;
- Anregungen und Inspirationen für diverse Settings, z.B. allgemeine Ernährungstipps in Fitnessstudios, Restaurants, Cateringunternehmen, gesundheitsbewussten Firmen, etc zu geben;
- Schulungen und Unterricht von Gruppen und Einzelpersonen zu unterschiedlichen Ernährungsthemen - solange damit nicht Beratung (Bereitstellung von individuellen Lösungen oder gar Therapien), sondern ausschließlich die Vermittlung allgemein gültiger Information, verstanden wird, abzuhalten;
- Digitale Lerninhalte wie Podcasts, Webinare oder Foodblogs abzuhalten und zu erstellen
- Praktische Übungen, die Ihnen die die Gestaltung von Workshops ermöglicht;
- Praktisches Ernährungstraining für bestimmte gesunde Zielgruppen durchzuführen.

## 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 Lehrgangsstart und ist daher von ganz besonderer Bedeutung.

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.

### Ihre Lern- und Übungszeiten

Am Online Campus finden Sie Ihre Lernskripten. 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. Lern- und Übungszeiten müssen durch Wissensüberprüfungen, kontrollierte Übungsaufgaben, Einsendeaufgaben etc. überprüft werden. Zusätzlich dazu müssen diese Zeiten dokumentiert werden.

### Kontakt

+43 670 308 6442

office@comeniusakademie.at

### Ihre Live-Online-Seminare

Der seminaristische Anteil von mindestens 25 % muss in Form eines Live-Online-Seminars (Live-Stream) erfolgen. Die Teilnahme ist verpflichtend und wird von uns als Weiterbildungsanbieter protokolliert. Die Zeiten des Live-Online-Seminars werden von der Comeniusakademie an Sie kommuniziert.

### Nutzen Sie unser Portal zur Erfassung der Lern- und Übungszeiten und zum Einstieg in die Live-Online-Seminare.



### Ansprechpartner:in für alle fachlichen Fragen

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

Ihr Lehrgang wird betreut von:

Anna Lesnjakovic, MSC und Mag. Julia Hampf



# 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 bearbeiten 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](mailto: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

<b>Lehrgangsziel</b>	Sie lernen in diesem Kurs alles für die richtige Ernährung. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse werden verständlich aufbereitet, sodass auch Sie sich gesund ernähren können. 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. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen gesunder Ernährung und die Fähigkeit, diese zu vermitteln. Sie können Schulungen und Unterricht von Gruppen und Einzelpersonen zu unterschiedlichen Ernährungsthemen durchführen, Ernährungsworkshops gestalten und die fachlichen Inhalte digital aufbereiten und weitergeben.
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Keine Voraussetzungen zur Nutzung des Online-Campus: <ul style="list-style-type: none"><li>• Standard-Multimedia-PC</li><li>• Internet-Anschluss</li></ul>
<b>Beginn und Dauer</b>	Sie können jederzeit mit dem Lehrgang beginnen. Die Studiendauer beträgt im Regelfall 12 Monate bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von ca. 16-20 Stunden.
<b>Lernmaterial</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begleitheft zum Lehrgang</li><li>• 8 Lernhefte</li><li>• 3 digitale Module</li></ul>
<b>Abschluss</b>	Der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs wird mit einem Teilnehmer:innen-Zertifikat bestätigt.

## Inhalte des Lehrgangs

Sie können sich auf folgende Lerninhalte freuen:

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

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 und 3 digitale Module. 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!**

