

Diätetik- und Ernährungsseminare Bettina Dräger

Feldstraße 2d, 21614 Buxtehude, Telefon (04163) 86 58 004

Ernährungslehre - Grundlage der Ernährungsberatung!

Dieses Seminar ist sowohl für Berufseinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihr Grundlagenwissen aktualisieren möchten. Sie lernen das Basiswissen der Ernährungslehre in einer kompakten und verständlichen Art kennen.

Seminartermin:

4. März bis 5. März 2011 von 12:00 bis 19:00 Uhr

Seminarthemen:

- Grundlagen der Ernährungspsychologie
- Verdauung und Stoffwechsel, Funktionen und Aufgaben
- Grundumsatz, Leistungsumsatz, Energiebedarf, Nährwertberechnung
- Makronährstoffe Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und Ballaststoffe
- Mikronährstoffe Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente
- Methoden zur Feststellung des Ernährungszustandes und Ernährungsverhaltens (Protokoll, Tagebuch)
- Auswertung der Erhebung inkl. PC-gestützte Systeme
- Allgemeine Beratungskonzepte und Methoden
- Zahlen, Daten, Fakten und aktuelle Studienergebnisse bewerten
- Die Mischkostmahlzeit und die 10 Regeln der DGE
- Praktische Ernährungsberatung: Portionsgrößen, Einkauf, Zubereitung
- Fallbeispiele, praktische Übungen, Gruppenübungen

Seminarziel:

Sie erhalten einen prägnanten, aktuellen Überblick über die derzeitigen Standards in der Ernährungswissenschaft. Neuere Erkenntnisse aus der Stoffwechselforschung, der Ernährungsmedizin und Lebensmittelwissenschaft fließen mit ein.

Seminarpreis:

296,00 Euro zzgl. MwSt. inklusive ausführlicher Seminarunterlagen, Pausengetränke und kostenlose Hotline-Nutzung für 3 Monate.