

# Inhalte Fernstudium ErnährungspädagogIn

## Modul 1

Unsere Steinzeitgene, Kurzabriss Anatomie der Verdauungsorgane mit speziellem Blick auf Darm/Mikrobiom/Leaky gut, Stoffwechsel, Kalorien, Kohlehydrate, Getreide und Pseudogetreide, Thema Alkohol

## Modul 2

Fette, Spezialthema Kokosöl, Freie Radikale und Antioxidantien, Eiweiß und alle Aminosäuren einzeln, Sonderthema Milch

## Modul 3

Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Sekundäre Pflanzenstoffe. Nahrungsergänzung . Wasserhaushalt und Elektrolyte. Thema Übersäuerung. Alkopops und Energydrinks

## Modul 4

Nahrung als Medizin, ernährungsbedingte Krankheiten am Beispiel Diabetes, Gicht, Allergien und Unverträglichkeiten. Unterschiedliche Ernährungsformen wie TCM, vegetarische und vegane Ernährung, Thema Bioverfügbarkeit. Nährstoffmangel als Ursache von Stress und Burnout, Sonderthema Fasten

## Modul 5 & 6

Thema Ernährung bei Zielgruppe Kinder, Baustellen in der Kinderernährung, Zahngesundheit, Stillen und erste Beikost, Elternarbeit, Übergewicht bei Kindern,

## Modul 7

Zielgruppen wie Senioren, Sportlerernährung, Übergewicht, Foodliteracy

## Modul 8

Ernährung und Verantwortung, Transport, Verpackung, Fleisch oder Vegan, Monokulturen, Genmanipulation, Wie kommt der Hunger in die Welt.

## Modul 9

Berufsbild, Beratung, Coaching, Kommunikation. Coachingtools, EASY-Modell, Fragetechniken, Motivation und Zielfindung, Arbeiten in der Gruppe

## Modul 10

Die gesamte Anatomie und Physiologie des Menschen

## **Modul EXTRA**

**Unternehmerwissen**, also Steuern, Gewerberecht, Versicherung, Werbung, Social Media usw.

(Insgesamt also 13 Module)