



Lehrinhalt

zertifizierter Natural Move Kids Ernährungsberater/-in B-Lizenz

1 Human Anatomie Verdauungstrakt

- Einführung
- Gliederung der Körpertypen
- Verdauung

2 Kids und Jugendliche Ernährung

- Ernährungsformen
- Ernährung für Kids und Jugendliche - Bedeutung der Ernährung
- Vitamine, Mineralstoffe und Co.
- Ernährungspyramide und wichtigste Nährstoffe
- Ernährung bei Übergewicht /Kinderernährung
- Ernährungskalender

2 Outdoor und Indoor Movements

- Movements mit eigener Körperkraft
- Spiele mit Naturgegenständen
- Sinneswahrnehmungen in der Natur
- Kinder Yoga
- Entspannungsübungen - Phantasiereisen
- Unterschiedliche sportliche Aktivitäten

4 Marketing

- Selbstvermarktung
- Existenzgründung

5 Prüfung/Hausaufgabe