



Lehrinhalt

Vegane/r Ernährungsberater/- in

1. Einführung
2. Gliederung der Körpertypen
3. Verdauung und seine Prozesse
4. Entwicklungsgeschichte die Ernährung des Menschen
5. Grundsätze der veganen Ernährung
6. Grundlagen der Ernährungsberatung
7. Nährstoffe und ihre Funktionen
8. Potenziell kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung
10. Nährstoffbedarf eines Menschen
11. Enzyme | Verdauung | Absorption | Stoffwechsel
12. Lebensmittelqualität
13. Lebensmittelgruppen in der veganen Ernährung
14. Ernährung und Säure-Basen-Haushalt
15. Adipositas - Körpergewicht und Ernährung
16. Ernährungsbeeinflussbare Erkrankungen
17. Vegane Ernährung in verschiedenen Lebensphasen (Kind, Erwachsener, werdende Mutter und Sportler)
18. Bewegung, Entspannung und Meditation
19. Abschlussprüfung/Hausaufgabe