



Lehrinhalt

Vegetarische/r Ernährungsberater/- in

1. Einführung
2. Gliederung der Körpertypen
3. Verdauung und seine Prozesse
4. Entwicklungsgeschichte die Ernährung des Menschen
5. Vegetarische Ernährung: Definition, Differenzierung, Geschichte, Ausprägungen, Motive, Mythen
6. Grundlagen der Ernährungsberatung
7. Nährstoffe und ihre Funktionen
8. Die Ernährungspyramide und Vegetarismus
9. Vegetarier in speziellen Lebensumständen: Säuglinge und Kleinkinder, Jugendliche, Schwangere/ stillende, Senioren, Sportler
10. Was ist vegetarische Ernährung?
11. Ovo-Lacto-Vegetarier
12. Lacto-Vegetarier
13. ethische oder ökologische Gesinnung
14. Alternativen im Speiseplan
15. Bewegung, Entspannung und Meditation
16. Abschlussprüfung/Hausaufgabe