



# Gesunde Ernährung Grundlagen - Modul 1 / Sommerkurs

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Beschreibung</b>      | Interessieren Sie sich für das aktuelle Thema Ernährung mit all seinen Facetten? Eignen Sie sich vertiefte Kenntnisse an, die Sie entweder im Alltag für sich und Ihre Familie anwenden oder auch beruflich umsetzen können. In dieser Ausbildung gelangen Sie in vier Modulen zum diplomierten Ernährungscoach. Das Modul 1 beinhaltet die Grundlagen für eine gesunde Ernährung, sowie wertvolle Tipps zum gesunden Kochen. Das Basiswissen zu Kohlenhydraten und Zucker, Proteinen und Fetten hilft Ihnen, Informationen zum Thema kritisch zu bewerten und besser zu verstehen. Ein weiterer Bestandteil dieses Moduls ist die Ernährung zur Gewichtsreduktion. |
| <b>Inhalt</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der gesunden Ernährung</li><li>• Basiswissen zu Kohlenhydraten und Zucker, Proteinen und Fetten</li><li>• schonende und fettarme Zubereitung</li><li>• Saisonalität und Qualität von Lebensmitteln</li><li>• Ernährung zur Gewichtsreduktion</li></ul>   |
| <b>Voraussetzung</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Interesse an Ernährungsfragen und Freude an der Beratung von Menschen</li><li>• Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2</li><li>• PC-Anwenderkenntnisse</li></ul>  |
| <b>Zielgruppe</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Personen, die sich für das Thema Ernährung und seine Zusammenhänge interessieren</li><li>• Personen, die ein Berufsabschluss als Ernährungscoach anstreben</li><li>• Personen in verschiedenen Lebensabschnitten und Situationen, wie z.B: Freizeitsportler, Businessleute, Senioren, etc.</li></ul>  |
| <b>Lernziele</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Grundnährstoffe und wissen welche Rolle sie für eine gesunde Ernährung spielen.</li><li>• Sie wissen wie Sie die verschiedenen Mahlzeiten gesund gestalten und zubereiten können.</li><li>• Sie wissen in welchen Lebensmitteln sich versteckte Zucker und Fette verbergen.</li><li>• Sie kennen saisonale Früchte und Gemüse und wissen, wie Sie qualitative Lebensmittel auswählen.</li><li>• Sie kennen die Grundsätze, die bei einer Ernährung zur Gewichtsreduktion empfohlen werden.</li></ul>   |
| <b>Methodik/Didaktik</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lehrgespräch und Demonstration</li><li>• Fallbeispiele</li><li>• Selbstlernzeit (Vorbereitung und Nachbereitung)</li><li>• Einsatz von Büchern und elektronischen Hilfsmitteln (Apps, Internet, digitale Medien)</li></ul>  |



# Gesunde Ernährung Grundlagen - Modul 1 / Sommerkurs

**Abschluss** Attest der Klubschule Migros. Bei Besuch aller 4 Module und bestandener Prüfung wird das Diplom Ernährungscoach ausgestellt.

**Anschluss-Fortsetzungskurs**

- Gesunde Ernährung - Modul 2
- Ernährung, Umwelt und Nachhaltigkeit - Modul 3
- Ernährungscoachings durchführen - Modul 4
- Prüfung Ernährungscoach

**Zusatzinfo** Annullationskostenversicherung: Riskieren Sie nichts und sichern Sie Ihr Kursgeld ab! Mit unserer Partnerin, der ERV, sind Sie während der Ausbildungszeit optimal gegen unvorhergesehene Ereignisse versichert. Weitere Informationen zur Annullationskostenversicherung finden Sie [hier](#).

**Nächste Schritte** Haben Sie Fragen? Dann besuchen Sie unsere Informationsveranstaltung oder vereinbaren Sie ein kostenloses und umfassendes Beratungsgespräch. Auf unserer Website erfahren Sie, welche Ausbildungen wo und wann stattfinden: [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

**Datum** 08.07.2019 - 12.07.2019 / E\_1315006

**Zeit** 08:30 - 12:10 h

**Wochentage** Mo;Di;Do;Fr

**Dauer** 4 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 480.00

**Durchführungsort** Jurastrasse 4, 4053 Basel

| Termine | Tag  | Datum      | Zeit          |
|---------|------|------------|---------------|
|         | 1 Mo | 08.07.2019 | 08:30 - 12:10 |
|         | 2 Di | 09.07.2019 | 08:30 - 12:10 |
|         | 3 Do | 11.07.2019 | 08:30 - 12:10 |
|         | 4 Fr | 12.07.2019 | 08:30 - 12:10 |

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

