

# Carrots & Coffee College

## Curriculum zur Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungstrainer/ -berater in Theorie und Praxis

<b>Block 1</b>	<b>Die Welt der Makronährstoffe I (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)</b>
	<u>Kohlenhydrate</u>
	Aufbau unterschiedlicher Kohlenhydrate, ihr Vorkommen in Lebensmitteln und ihre Funktionen im Organismus Warenkunde kohlenhydratreiche Lebensmittel, alternative Süßungsmittel, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe  <u>Praxis:</u> Verwendungsmöglichkeiten und Dosierung alternativer Süßungsmittel Unterschiedliche Zubereitungsmethoden von Getreide, Pseudogetreide und Gemüse Phantasievolle vollwertige und ballaststoffreiche Rezepte für Brot, Brötchen, Knäckebrot etc. für die Alltagsküche
	<u>Fette und Öle</u>
	Molekularer Aufbau von Fetten pflanzlicher und tierischer Herkunft, wesentliche strukturelle Unterschiede, ihr Vorkommen in Lebensmitteln, ihre Funktionen im Organismus Aktuelles aus der Fettforschung: ernährungsphysiologische Bewertung verschiedener Nahrungsfette (einfach ungesättigte, mehrfach ungesättigte, gesättigte Fettsäuren sowie Transfettsäuren) Pflanzliches versus tierisches Fett gesunde versus ungesunde Fette Was sind und wie wirken Omega-9, Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren?  <u>Praxis:</u> Warenkunde Öle und Fette: von Arganöl bis Schwarzkümmelöl Die richtige Verwendung verschiedener Fette und Öle in der gesunden Küche Mit Ölen, Ölfrüchten, Saaten und Nüssen besondere Salatdressings, Dipps und Soßen zaubern
<b>Block 2</b>	<b>Die Welt der Makronährstoffe II</b>
	<u>Eiweiße</u>
	Aufbau von Eiweißen, Vorkommen in Lebensmitteln, essentielle Funktionen im Organismus, Kriterien zur Beurteilung der Eiweißqualität (Biologische Wertigkeit von Eiweiß): pflanzliches versus tierisches Eiweiß

	<p><u>Praxis:</u>  Warenkunde eiweißreicher pflanzlicher sowie tierischer Lebensmittel  Rezepte für Kombinationen verschiedener pflanzlicher Eiweiße zur Steigerung der biologischen Wertigkeit  Gesunde eiweißreiche Rezepte</p>
<b>Block 3</b>	<b>Die Welt der Mikronährstoffe I (Vitamine und Mineralstoffe)</b>
	<u>Vitamine</u>
	<p>Vorkommen, Funktionen, Bedarf, Zufuhrempfehlung, Mangelerscheinungen, Toxizität</p> <p><u>Praxis:</u>  Vitaminreiche Rohkostlichkeiten: Salate, frisch gepresste Säfte, Smoothies, Sorbets, Fruchteis, Rohkostsuppen  Richtige Anzucht und Aufbewahrung von Keimlingen, Sprossen, Weizengras &amp; Co.  Raffinierte gesunde und basische Rezepte aus Keimlingen, Sprossen, Nüssen und Saaten: Säfte, Desserts, Salate, Sprossenbrote, süße und herzhaft Aufstriche</p>
	<u>Mengen- und Spurenelemente</u>
	<p>Vorkommen, Funktion, Bedarf, Zufuhrempfehlung, Mangelerscheinungen und Toxizität</p> <p><u>Praxis:</u>  Warenkunde Salz, Süßwasser- und Salzwasseralgae  Die richtige Zubereitung und der sinnvolle Einsatz von Meeresalgen zur Bereicherung der heimischen Küche: Zubereitung vegetarischen Sushis, Algen-Chips, Algen-Salat, Misosuppe und Kanten</p>
<b>Block 4</b>	<b>Lebensmittelverarbeitung und Lebensmittelhygiene</b>
	<p>Veränderung der Lebensmittel und Nährstoffe während der Verarbeitung  Häufige Lebensmittelinfektionen/-intoxikationen und entsprechende Präventionsmaßnahmen  Methoden und Wirkprinzipien der Lebensmittelkonservierung  Mögliche gesundheitliche und ökologische Risiken durch den Einsatz von Gentechnik und Nanotechnologie</p>
<b>Block 5</b>	<b>Makroverdaung: Wie funktioniert die Verdauung?</b>
	<u>Makroverdaung I</u>
	Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts I

	<p><u>Praxis:</u> Die große Schule der Bekömmlichkeit: Speisen richtig zubereiten. Was steigert die Bekömmlich- und Verwertbarkeit von schwerverdaulichen Vollkorn, Gemüsesorten und Hülsenfrüchten? Der beste und nutzbringendste Einsatz von Gewürzen, fermentierten Produkten, Kräutern &amp; Co.</p>
	<p><u>Makroverdauung II, Darm und Immunsystem</u></p>
	<p>Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts II Aufbau und Funktion der Darmflora, Bedeutung des darmassoziierten Immunsystems Stellenwert unlöslicher und löslicher Ballaststoffe sowie pro- und präbiotischer Lebensmittel für die Gesamtgesundheit</p> <p><u>Praxis:</u> Herstellung von pro- und präbiotischen Lebensmitteln, wie z.B. (Soja-) Joghurt, Darmfloradinks und fermentiertem Gemüse Die gelungene Milchsäuregärung Rezepte zur Erhöhung der Zufuhr löslicher und unlöslicher Ballaststoffe</p>
<b>Block 6</b>	<b>Mikroverdauung: Wie funktioniert die Verdauung innerhalb der Zelle?</b>
	<p><u>Zelle und Wasserhaushalt des Menschen</u></p>
	<p>Aufbau und Funktion der Zelle, Grundlagen des Zellstoffwechsels Wasser – Lebensmittel Nr. 1: Funktion im Organismus, Zufuhrempfehlungen, Erkennen von Mangelsymptomen, Kriterien zur Beurteilung der Wasserqualität, aktuelle Belastungen des Trinkwassers, Bewertung und Vergleich verschiedener Wasser und Wasseraufbereitungssysteme</p> <p><u>Praxis:</u> Wasser im Test – Gegenüberstellung verschiedener Quell-, Mineral-, Heilwässer &amp; Co.</p>
<b>Block 7</b>	<b>Die gesunde Ernährung des Menschen</b>
	<p><u>Der Energiestoffwechsel des Menschen</u></p>
	<p>Wie viele Kalorien braucht der Mensch? Berechnung und Zusammensetzung des individuellen Energiebedarfs und Einflussgrößen auf den Energiebedarf Diskussion der offiziellen Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zur Nährstoffrelation/Zufuhr an Makronährstoffen Low Carb versus Low Fat, Moderne versus Steinzeit</p> <p><u>Praxis:</u> Streicheleinheiten (Aufstriche, Dipps &amp; Co.) für des Deutschen liebstes Brot</p>

	<u>Die vollwertige Ernährung</u>
	<p>Ernährungspyramiden in der Diskussion, Ernährungsempfehlungen im internationalen Vergleich  Glykämischer Index und glykämische Last - neue Bewertungsgrundlage einer gesunden Ernährung?  Wie gestaltet sich eine gesunde vollwertige Ernährung? Wann, was, wie viel und wie zubereitet?  Essen im circadianen Rhythmus - das richtige Mahlzeiten-Timing</p> <p><u>Praxis:</u>  Köstliche und praktikable Rezepte für ein vollwertiges Frühstück</p>
	<u>Vollwerternährung versus vollwertige Ernährung</u>
	<p>Was unterscheidet den Öko-Landbau vom konventionellen Anbau – ist bio wirklich besser?</p> <p><u>Praxis:</u>  Umsetzung der Empfehlungen zur vollwertigen Ernährung im Alltag  Köstliche und praktikable Rezepte für ein vollwertiges ausgewogenes Mittag- und Abendessen  Herzhaftes ohne Fleisch - Leckeres aus Hülsenfrüchten, Getreide, Pilzen &amp; Co.: von Nussbraten, Bratlingen bis vegane „Wurst“</p>
	<u>Vegetarismus, Veganismus und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe</u>
	<p>Die verschiedenen Formen des Vegetarismus  Pro und Contra Vegetarismus, vegane Ernährung und Rohkosternährung  Die Wunderwelt der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe: Bedeutung, Vorkommen und Wirkungspotential</p>
<b>Block 8</b>	<b>Die gesunde Ernährung von Sondergruppen</b>
	<u>Gesunde Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Senioren</u>
	<p>Makro- und Mikronährstoffempfehlungen, Anforderungen und Umsetzung einer bedarfsdeckenden Ernährung  Kritische Nährstoffe: Wo können Versorgungsengpässe entstehen und wie lassen Sie sich diese kritischen Nährstoffe über eine ausgewogene Ernährung decken?</p> <p><u>Praxis:</u>  Rezeptauswahl zur Deckung besonders kritischer Nährstoffe</p>
	<u>Gesunde Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen</u>
	<p>Makro- und Mikronährstoffempfehlungen, Anforderungen und Umsetzung einer bedarfsdeckenden Ernährung, Ernährungsempfehlungen für Kinder mit AD(H)S  Kritische Nährstoffe  Vegane Ernährung für Kinder?</p>

	<p><u>Praxis:</u>  Warenkunde Säuglingsnahrung und Beikost  B(r)eikost selber machen  Kindgerechte gesunde Süßigkeiten: Energiekugeln, Konfekt, Kuchen und Kekse  gesunde herzhafte Knabbereien und Snacks</p>
	<p><u>Ernährung und Sport</u></p>
	<p>Aerober versus anaerober Stoffwechsel: die verschiedenen Systeme der Energiebereitstellung unter körperlicher Belastung  Basisernährung, Ernährung in der Vorwettkampfphase, Ernährung an Trainings- und Wettkampftagen  Getränke im Sport: Warenkunde und Bewertung isotoner Getränke &amp; Co.  Pro und Contra Eiweißergänzung in der Sporternährung  Beurteilung leistungssteigernder Substanzen und Nahrungsergänzungsmittel im Sport</p> <p><u>Praxis:</u>  Powerrezepte für Sportler</p>
	<p><u>Nahrungsergänzung</u></p>
	<p>Pro und Contra Nahrungsergänzung: sinnvoll oder nicht? Wann, für wen unter welchen Umständen?  Abgrenzung von Nahrungsergänzungen zu diätetischen Lebensmitteln, Novel Food, Medizinprodukten und Arzneimitteln  Beurteilung des Nahrungsergänzungsangebots, Kriterien zur Qualitätsbeurteilung</p> <p><u>Praxis:</u>  Einsatz natürlicher Nahrungskonzentrate als Nahrungsergänzung: von Blütenpollen über Spirulina bis hin zu Weizenkeimen &amp; Co.</p>
<b>Block 9</b>	<b>Alternative Ernährungsformen</b>
	<p><u>Traditionell chinesische Ernährungslehre I/ TCM Ernährung</u></p>
	<p>Einführung in die Philosophie der Traditionell Chinesischen Medizin:  Die Lehre von Qi, Yin und Yang, den 5 Wandlungsphasen und dem energetischen und thermischen Potential von Nahrungsmitteln</p> <p><u>Praxis:</u>  Kochen nach den 5 Elementen</p>
	<p><u>Ayurveda</u></p>
	<p>Einführung in die Grundphilosophie des Ayurveda und der ayurvedischen Diätetik  Ernährungsempfehlungen für verschiedene Konstitutionstypen: Vata, Pitta, Kapha</p>

	<p><u>Praxis:</u>  Kochen eines gesunden ayurvedischen Menüs: von Chapatis über Chutney bis Dhal  Ausgleich von Dosha-Dysbalancen durch den gezielten Einsatz spezieller Gewürze und Gewürzmischungen</p>
<b>Block 10</b>	<b>Praxis der Ernährungsberatung</b>
	<u>Ernährungsberatung I</u>
	<p>Ernährungspsychologie: Die verschiedenen Einflüsse auf unser Essverhalten  Probleme und Herausforderungen in der Ernährungsberatung  Was gilt es inhaltlich und formell im Beratungsgespräch zu beachten?  Durchführung einer erfolgreichen Ernährungsanamnese: Erarbeitung und Gestaltung eines Anamnesebogens, Einsatz von Ernährungsprotokollen und Ernährungstagebüchern in der Praxis</p>
	<u>Ernährungsberatung II</u>
	<p>Struktureller Aufbau und erfolgreiche Durchführung einer Einzelberatung  Führen und Auswerten eines mehrtägigen Ernährungsprotokolls durch die Teilnehmer  Erstellen von Tageskostplänen und Rezepten  Einführung in die Gruppenberatung</p>
<b>Prüfung</b>	<b>Abschlussprüfung und Zertifizierung</b>
	<p>Abgabe der abschließenden Hausarbeit  Schriftliche Abschlussprüfung  Zertifikatsübergabe</p>

Carrots & Coffee College • Fachakademie für angewandtes Ernährungswissen e.V.  
Cäcilienstr. 2 • 30519 Hannover • Tel. 0511-543897-44

Amtsgericht: Hannover | Vereinsregister: 202418 | Steuernummer: 25/206/56586  
USt.-IdNr.: DE300150119 | Leiterin und Vorstand: Nadia Beyer

[www.carrotsandcoffeecollege.de](http://www.carrotsandcoffeecollege.de)