



Carrots & Coffee College

Curriculum

Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungstrainer/ -berater
in Theorie und Praxis

(*Änderungen aus organisatorischen Gründen bleiben vorbehalten; Stand Junibg 2016)

Block 1	Die Welt der Makronährstoffe I (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)
	<u>Kohlenhydrate</u>
	Aufbau unterschiedlicher Kohlenhydrate, ihr Vorkommen in Lebensmitteln und ihre Funktionen im Organismus Warenkunde kohlenhydratreiche Lebensmittel, alternative Süßungsmittel, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe Verwendungsmöglichkeiten und Dosierung alternativer Süßungsmittel Unterschiedliche Zubereitungsvariationen von Getreide, Pseudogetreide und Gemüse Phantasievolle Rezepte für Brot, Brötchen, Knäckebrot etc. für die Alltagsküche ballaststoffreiche Rezepte
	<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 sowie Transfettsäuren) Pflanzliches versus tierisches Fett Gibt es gesunde und ungesunde Fette? Was sind und wie wirken Omega-9, Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren? 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, Dips und Soßen zaubern
Block 2	Die Welt der Makronährstoffe II
	<u>Eiweiße</u>
	Aufbau von Eiweißen, Vorkommen in Lebensmitteln, essentielle Funktionen im Organismus, Kriterien zur Beurteilung der Eiweißqualität (Stichwort biologische Wertigkeit von Eiweiß): pflanzliches versus tierisches Eiweiß Warenkunde eiweißreicher pflanzlicher sowie tierischer Lebensmittel Rezepte für Kombinationen verschiedener pflanzlicher Eiweiße zur Steigerung der biologischer Wertigkeit Gesunde eiweißreiche Rezepte

Block 3	Die Welt der Mikronährstoffe I (Vitamine und Mineralstoffe)
	<u>Vitamine</u>
	Vorkommen, Funktionen, Bedarf, Zufuhrempfehlung, Mangelerscheinungen, Toxizität Vitaminreiche Rohkostlichkeiten: Rohkost Rezepte, frisch gepresste Säfte, Smoothies, Sorbets, Fruchteis, Rohkostsuppen Richtige Anzucht und Aufbewahrung von Keimlingen, Sprossen, Weizengras & Co. Raffinierte gesunde und basische Rezepte aus Keimlingen, Sprossen, Nüssen und Saaten: Säfte, Desserts, Salate, Sprossenbrote, süße und herzhaft Aufstriche
	<u>Mengen- und Spurenelemente</u>
	Vorkommen, Funktion, Bedarf, Zufuhrempfehlung, Mangelerscheinungen, Toxizität Warenkunde Salz, Süßwasser- und Salzwasseralgeln Enthalten Algen aktives Vitamin B12? Die richtige Zubereitung und der sinnvolle Einsatz von Meeresalgen zur Bereicherung der heimischen Küche: Zubereitung von vegetarischen Sushi, Algen-Chips, Algen-Salat und Misosuppen
Block 4	Lebensmittelverarbeitung und Lebensmittelhygiene
	Veränderung der Lebensmittel und Nährstoffe während der Verarbeitung Häufige Lebensmittelinfektionen/-intoxikationen und entsprechende Präventionsmaßnahmen Methoden der Lebensmittelkonservierung Mögliche gesundheitliche und ökologische Risiken durch den Einsatz von Gentechnik und Nanotechnologie
Block 5	Makroverdaung: Wie funktioniert die Verdauung?
	<u>Makroverdaung I</u>
	Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts I Die große Schule der Bekömmlichkeit: Speisen richtig zubereiten. Was steigert die Bekömmlich- und Verwertbarkeit von schwerverdaulichem Gemüse und Hülsenfrüchten? Der beste und nutzbringendste Einsatz von Gewürzen, Fermentiertem, Kräutern & Co.
	<u>Makroverdaung II, Darm und Immunsystem</u>
	Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts II Aufbau und Funktion der Darmflora, Bedeutung des darmassoziierten Immunsystems Stellenwert unlöslicher und löslicher Ballaststoffe sowie pro- und präbiotischen Lebensmittel für die Gesamtgesundheit Herstellung von pro- und präbiotischen Lebensmitteln, wie z.B. (Soja-) Joghurt und Darmfloradrinks Rezepte für die gelungene Milchsäuregärung, Rezepte zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr

Block 6	Mikroverdauung: Wie funktioniert die Verdauung innerhalb der Zelle?
	<u>Zelle und Wasserhaushalt des Menschen</u>
	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 Wässer und Wasseraufbereitungssysteme Wasser im Test – sensorischer Vergleich verschiedener Quell-, Mineral-, Heilwässer & Co.
Block 7	Die gesunde Ernährung des Menschen
	<u>Der Energiestoffwechsel des Menschen</u>
	Wie viele Kalorien braucht der Mensch? Berechnung und Zusammensetzung des individuellen Gesamtenergiebedarfs und Einflussgrößen auf den Energiebedarf Diskussion der offiziellen Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zur Zufuhr an Makronährstoffen laut Low Carb versus Low Fat, Moderne versus Steinzeit Streicheleinheiten (Aufstriche, Dipps & Co.) für des Deutschen liebstes... das Brot
	<u>Die vollwertige Ernährung</u>
	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 richtig zubereitet? Das richtige Mahlzeiten-Timing Köstliche und praktikable Rezepte für ein vollwertiges Frühstück
	<u>Vollwerternährung versus vollwertige Ernährung</u>
	Was unterscheidet den Öko-Landbau vom konventionellen Anbau – ist bio wirklich besser? Praktische 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 & Co.: von Nussbraten, Bratlingen bis Veggiewurst
	<u>Vegetarismus und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe</u>
	Die verschiedenen Formen des Vegetarismus Pro und Contra Vegetarismus, vegane Ernährung und Rohkosternährung Die Wunderwelt der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe: Vorkommen und Wirkungspotential

Block 8	Die gesunde Ernährung von Sondergruppen
	<u>Gesunde Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Senioren</u>
	Makro- und Mikronährstoffempfehlungen, Anforderungen und Umsetzung einer bedarfsdeckenden Ernährung Wo können Versorgungslücken entstehen und wie lassen Sie sich diese kritischen Nährstoffe über eine ausgewogene Ernährung decken?
	<u>Gesunde Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen</u>
	Makro- und Mikronährstoffempfehlungen, Anforderungen und Umsetzung einer bedarfsdeckenden Ernährung, Ernährungsempfehlungen für Kinder mit AD(H)S Warenkunde Säuglingsnahrung und Beikost Warenkunde Säuglingsnahrung und Beikost Kindgerechte gesunde Süßigkeiten: Energiekugeln, Konfekt, Kuchen und Kekse gesunde Knabbereien und Snacks
	<u>Ernährung und Sport</u>
	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 & Co. Pro und Contra Eiweißergänzung in der Sporternährung Beurteilung leistungssteigernder Substanzen und Nahrungsergänzungsmittel im Sport Powerrezepte für Sportler
	<u>Nahrungsergänzung</u>
	Pro und Contra Nahrungsergänzung: sinnvoll oder nicht? Wann, für wen unter welchen Umständen? Beurteilung des Nahrungsergänzungsangebot, Beurteilungskriterien zur Qualität Natürliche Verwendung von Nahrungskonzentraten als Nahrungsergänzung: von Blütenpollen über Spirulina bis Weizenkeime & Co.
Block 9	Alternative Ernährungsformen
	<u>Traditionell chinesische Ernährungslehre I/ TCM Ernährung</u>
	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 Kochpraxis nach den 5 Elementen

	<u>Ayurveda</u>
	Einführung in die Grundphilosophie des Ayurveda und der ayurvedischen Diätetik Ernährungsempfehlungen für die unterschiedlichen Konstitutionstypen: Vata, Pitta, Kapha Kochen eines gesunden ayurvedischen Menüs: von Chapatis über Chutney bis Dhal Ausgleich von Dosha-Dysbalancen durch den gezielten Einsatz spezieller Gewürze
Block 10	Praxis der Ernährungsberatung
	<u>Ernährungsberatung I</u>
	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
	<u>Ernährungsberatung II</u>
	struktureller Aufbau und erfolgreiche Durchführung einer Einzelberatung Führen und Auswerten eines mehrtägigen Ernährungsprotokolls durch die Teilnehmer Erstellen eines Ernährungsplans mit Rezepten Einführung in die Gruppenberatung Themenvergabe Abschlussarbeit
Prüfung	Abschlussprüfung und Zertifizierung
	Abgabe der Abschlussarbeit Schriftliche Abschlussprüfung Zertifikatsübergabe

Carrots & Coffee College • Fachakademie für angewandtes Ernährungswissen e.V.
Postfach 810153 • 30501 Hannover • Tel. 0511-543897-44

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

www.carrotsandcoffeecollege.de