



ERNÄHRUNGSTRAINER/-IN

LEITFADEN ZUM KURS

Inhaltsverzeichnis

Ernährungstrainer/-in

Herzlich willkommen	2
Ernährungstrainer/-in	3
So einfach starten Sie	5
So erreichen Sie uns	6
Der Online-Campus	7

Lehrgangskonzeption

1 Ihr Lehrgang im Überblick	.8
2 Inhalte des Lehrgangs	.9
3 Lernen mit den Lernheften	10

Herzlich willkommen!



Liebe Teilnehmerin,
lieber Teilnehmer,

über Ihr Interesse an unserem Lehrgang **Ernährungstrainer/-in** freue ich mich sehr.

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für gesunde Ernährung deutlich gestiegen. Man denkt zunehmend darüber nach, welches Essverhalten Gesundheit und Lebensfreude fördert. Die steigende Verbreitung von Übergewicht, damit verbundene Krankheiten wie Diabetes und zahlreiche Lebensmittelskandale haben dazu wesentlich beigetragen. Der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Gesundheit und hoher Lebensqualität ist erwiesen. Von der richtigen Ernährung hängen Gesundheit sowie geistige und körperliche Fitness ab, deshalb beschäftigen sich immer mehr Menschen mit diesem Thema. Heute ist es klar, dass die Ernährung sowohl als Krankheitsursache wie auch als Heilungsaspekt eine immer bedeutendere Rolle spielt. Doch gesunde Ernährung ist manchmal trotz guter Absichten nicht so einfach.

Fehlendes Wissen, weit verbreitete Ernährungsirrtümer und falsche Werbeversprechen bringen uns vom richtigen Weg ab. Der Kurs Ernährungstrainer/-in soll hier entgegenwirken. Er wurde von Ernährungswissenschaftlern entwickelt und vermittelt Ihnen fundiertes Fachwissen.

Dieses Wissen können Sie bereits von Anfang an in die tägliche Praxis umsetzen. Der Kurs besteht aus kleinen Lerneinheiten mit vielen anschaulichen Übungen. Deshalb können Sie ihn flexibel in Ihr berufliches und privates Leben integrieren.

Die gesamte Kursdauer hindurch steht Ihnen unser Lernservice für alle organisatorischen Belange zur Seite. Für Fragen rund um die Kursinhalte können Sie jederzeit Ihre Tutorin oder Ihren Tutor kontaktieren. So sind Sie rundum gut betreut!

Ich wünsche Ihnen viel Freude am Fernkurs und schon jetzt viel Erfolg!



Mag^a. Christine Ehrenreich- Exel
Head of Knowledge Management

Ernährungstrainer/-in

Lernen Sie die Kunst, sich gesund zu ernähren

Freuen Sie sich auf einen Kurs, der Ihnen gleich in vielfältiger Hinsicht gut tun wird. Der Ihnen nicht nur große Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung bietet, sondern auch ein neues Körpergefühl mit entsprechender Ausgeglichenheit und Zufriedenheit beschert wird. Denn nur, wer sich selbst gesund und bewusst ernährt, kann das daraus resultierende gute Gefühl auch anderen vermitteln. Ob Verantwortliche in Kantinen, besorgte Eltern oder kritische Verbraucher, Übergewichtige oder Personen mit anderen Ernährungsproblemen – immer mehr Menschen suchen Rat und Antworten auf ihre Fragen zu einem Thema, das uns alle betrifft und immer wieder im Focus der Öffentlichkeit steht: die richtige Ernährung. Denn die Folgen der Fehlernährung sind nicht nur für die Betroffenen spürbar und beeinträchtigen ihr Körper- und Lebensgefühl, sie sind auch ein gesellschaftliches Problem: Angesichts der zunehmenden Zahl an Übergewichtigen und ernährungsbedingten Erkrankungen fordern nicht nur Krankenkassen, sondern auch Ärzte und Gesundheitspolitiker mehr Aufklärung und Vorbeugung.

Der Kurs Ernährungstrainer/-in ist ideal

- wenn Sie sich entweder selbst gesünder ernähren wollen oder

- wenn Sie andere gesunde Menschen durch Vorträge, Workshops oder auch Kochkursen bei der richtigen Ernährung unterstützen möchten.

Wir vermitteln Ihnen sofort anwendbare Fertigkeiten

Über die gesamte Kursdauer werden Sie von praxiserfahrenen Tutorinnen und Tutoren unterstützt. Sie beantworten Ihre Fachfragen online über unseren Online Campus, per E-Mail, aber auch per Post und kommentieren konstruktiv Ihre Einsendeaufgaben. Darüber hinaus können Sie im Online Campus auch mit anderen Kursteilnehmern Kontakt aufnehmen und zum Beispiel neue Ernährungstrends, Rezeptideen und Kochtipps diskutieren und wertvolle Tipps austauschen.

Ihr Lerntempo bestimmen Sie selbst!



So einfach starten Sie

Schritt für Schritt möchten wir Sie nun auf dem Weg durch Ihren Lehrgang begleiten. Die Fertigstellung der ersten Einsendeaufgabe bestätigt Ihren gelungenen Lehrgangstart und ist daher von ganz besonderer Bedeutung. Auf den kommenden Seiten werden wir Sie systematisch zu diesem ersten entscheidenden Meilenstein führen.

Ihr erstes Lernheft

Im Abschnitt „Lehrgangskonzeption“ finden Sie eine Liste Ihrer Lernhefte in der empfohlenen Reihenfolge der Bearbeitung. Blättern Sie Ihr

erstes Lernheft in Ruhe durch und verschaffen Sie sich zunächst einen allgemeinen Überblick. In der Einleitung bekommen Sie wichtige Hinweise zur Bearbeitung. Am Online-Campus finden Sie in die jeweilige **Einsendeaufgabe**, die Sie, nachdem Sie das Heft vollständig durchgearbeitet haben, bearbeiten und zur Korrektur hochladen.

Ihre Lernhefte gibt es auch zum Download im Online-Campus, z.B. als Lektüre für unterwegs



Bei der Lektüre eines Lernheftes gelangen Sie nach einigen Abschnitten zu Übungsaufgaben oder Aufgaben zur Selbstüberprüfung. Nutzen Sie diese als Möglichkeit, Ihr Wissen zu testen und Gelerntes zu festigen. Vergleichen Sie dafür Ihre eigenen Lösungen mit den entsprechenden Lösungshinweisen im Lernheft.

Ihr persönlicher Lernstil

Das Lernen im Fernunterricht unterscheidet sich deutlich von dem, was Sie aus dem Präsenzunterricht – zum Beispiel Ihrer Schulzeit – kennen; so lassen sich beispielsweise Lernzeiten und Lernpensum flexibel Ihrem Lebensalltag anpassen. Mit der Zeit entwickeln Sie so Ihren eigenen Lernstil – individuell und genau zu Ihnen passend.

AnsprechpartnerInnen für alle organisatorischen Fragen

Von A wie Adressänderung bis Z wie Zwischenzeugnis – unser KundInnenservice kümmert sich um alles Organisatorische in Ihrem Lehrgang.

Kontakt

+43 664 6464088

service@womancampus.at



Ansprechpartner für alle fachlichen Fragen

Für Fragen rund um die Lehrgangsinhalte können Sie jederzeit Ihre Tutorin oder Ihren Tutor kontaktieren.

Ihr Lehrgang wird betreut von:

Katharina Schor, BA



Sie steht für Fragen im Chat während der Sprechstunde oder über die Nachrichtenfunktion im Online-Campus zur Verfügung.

Lernhilfen - multimedial und live

Wir stehen Ihnen beim Fernlernen mit Rat und Tat zur Seite.

Von Lerntipps bis hin zu einer telefonischen Lernberatung – zu jedem Zeitpunkt im Lehrgang können Sie vielfältige Lernhilfen in Anspruch nehmen. Mit ihnen erhalten Sie viele Tipps zum Zeitmanagement im Fernstudium sowie Anregungen zu erprobten Lerntechniken.

Lerntipps finden Sie unter „Wissenswertes rund ums Lernen“ am Online-Campus oder im Lehrheft „Lernen lernen“.

Der Online-Campus

Wie komme ich zum Online-Campus?

Über die Adresse <https://learn.womancampus.at> oder über den Link auf der Homepage [womancampus.at](https://www.womancampus.at).

Wie logge ich mich ein?

Mit dem Benutzeraccount (Anmeldename und Passwort) den Sie per Mail bei Lehrgangsbeginn erhalten haben.

Bitte überprüfen Sie Ihren Posteingang inkl. Spamordner!

Passwort vergessen?

Sie können ein neues Kennwort beim Login unter „Kennwort vergessen“ per Mail anfordern.

Wie finde ich meinen Lehrgang?

Sie werden mit Ihrer Anmeldung automatisch in den gebuchten Lehrgang eingeschrieben. Haben Sie mehrere Kurse belegt, sind alle Kurse für Sie sichtbar.

Gibt es eine Kursübersicht?

Wenn Sie eingeloggt sind, finden Sie eine Übersicht Ihrer Kurse, in die Sie sich eingeschrieben haben, mit direkten Links unter dem Block „Navigation“ -> „Meine Kurse“.

Wie kann ich Kursunterlagen herunterladen?

Im jeweiligen Lernmodul sind die Materialien (meist als PDF-Datei) verfügbar. Klicken Sie auf die Datei, öffnet sie sich oder sie wird direkt heruntergeladen.

Warum erhalte ich keine E-Mails?

Die Nachrichten aus dem Online-Campus gehen an Ihre angegebene E-Mail-Adresse. Überprüfen Sie, ob Sie eine Weiterleitung eingerichtet haben, ob Ihr Postfach voll ist oder ob die Mails eventuell im Spam-Ordner landen.

Wie kann ich mein Profil anpassen?

Gehen Sie auf „Startseite“. Hier finden Sie unter „Einstellungen“ -> „Mein Profil bearbeiten“. Hier können Sie Ihre persönlichen Angaben erweitern. Schön wäre es auch, wenn Sie ein Profilbild hochladen würden.

Wie erstelle ich meine Einsendeaufgaben?

Im Lernmodul, das Sie bearbeitet haben, finden Sie eine Vorlage zur Erstellung Ihrer Einsendeaufgabe. Laden das Dokument herunter und bearbeiten Sie das Dokument indem Sie die Fragen zur Einsendeaufgabe beantworten. Speichern Sie diese auf Ihrem Rechner.

Wie lade ich meine Einsendeaufgaben hoch?

Bei jedem Lernmodul finden Sie eine Einsendeaufgabe. Hier laden Sie Ihre bearbeitete Datei hoch.

Wer hilft mit bei technischen Problemen?

Tutorials am Online-Campus stehen Ihnen als Online-Hilfe zur Verfügung.

Sollte Sie darüber hinaus Fragen haben, wenden Sie sich an service@womancampus.at.

Ihre Lern-Community freut sich auf Sie

Wir laden Sie ein, sich einer großen Gemeinschaft anzuschließen, in der alle das gleiche Ziel verfolgen wie Sie: den erfolgreichen Abschluss ihrer Weiterbildung! Sie haben

die Möglichkeit Informationen aus den Foren zum jeweiligen Lernmodul zu erhalten und sich mit Mitlernenden.

Sie die Möglichkeit Informationen aus den Foren zum jeweiligen Lernmodul zu erhalten.

Den Online-Campus gibt es auch mobil

Die Darstellung ist speziell auf die kleinen Screens von Smartphones angepasst, sodass Sie das Wichtigste ganz bequem auf einen Blick erfassen können – die ideale Lösung für unterwegs!

Sie bewerten unseren Service

Im Rahmen unseres Qualitätsmanagement-Systems stellen wir im Online-Campus einen Fragebogen für Sie bereit, den Sie am Ende des Lehrganges beantworten können. Zielsetzung ist, die Qualität der Lernmaterialien und unserer pädagogischen Dienstleistungen weiter zu verbessern



Lehrgangskonzeption

1 Ihr Fernlehrgang im Überblick

Lehrgangsziel	Sie lernen in diesem Kurs alles für die richtige Ernährung. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse werden verständlich aufbereitet, sodass auch Sie sich gesund ernähren können. Sie erhalten hierdurch weiters auch eine wertvolle Zusatzqualifikation. Nach Absolvierung dieses Kurses dürfen Sie gesunde Menschen bzgl. ihrer Ernährung (vorbeugend) unterstützen. Im Falle einer ernährungsbedingten Erkrankung ist in jedem Fall der Besuch einer Ärztin oder eines Arztes notwendig.
Teilnahmevoraussetzungen	Keine Voraussetzungen zur Nutzung des Online-Campus: <ul style="list-style-type: none">• Standard-Multimedia-PC• Internet-Anschluss
Beginn und Dauer	Sie können jederzeit mit dem Lehrgang beginnen. Die Studiendauer beträgt im Regelfall 9 Monate bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von ca. 10-12 Stunden. Sie können aber auch schneller vorgehen. Sie bestimmen Ihr individuelles Lerntempo.
Lernmaterial	<ul style="list-style-type: none">• Begleitheft zum Lehrgang• 8 Lernhefte
Abschluss	Der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs wird mit einem TeilnehmerInnen-Zertifikat bestätigt. Optional: Wenn Sie Ihren Lehrgang mit einer Diplomarbeit abschließen möchten, so können Sie das <u>Zusatzmodul „Diplomarbeit“ direkt am Online-Campus buchen</u> . Das Zusatzmodul verlängert Ihren Kurs um 4 Wochen und beinhaltet das Bearbeiten einer Umfangreichen Fallstudie. Die Details dazu finden Sie am Online-Campus in Ihrem Kursbereich.

2 Inhalte des Lehrgangs

Sie können sich auf folgende Lerninhalte freuen:

-
- Heft 1: Grundlagen der Ernährungslehre (Teil 1)**
Grundlagen der Ernährungslehre – Kohlenhydrate – Fette und fettähnliche Stoffe
-
- Heft 2: Grundlagen der Ernährungslehre (Teil 2)**
Eiweiß – Vitamine – Mineralstoffe – sekundäre Pflanzenstoffe - Wasser
-
- Heft 3: Lebensmittelkunde (Teil 1)**
Lebensmittel - Lebensmittelgruppe Getränke – Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideerzeugnisse – Kartoffeln – Süßungsmittel – Lebensmittelgruppe Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Soja und Würzmittel
-
- Heft 4: Lebensmittelkunde (Teil 2)**
Fleisch – Wurst – Geflügel – Eier – Fisch – Milch – Milchprodukte und Käse – Öle und Fette – Schad- u. Zusatzstoffe – Überwachung und Hygiene
-
- Heft 5: Anatomie und Physiologie der Verdauung**
Mundhöhle – Rachen – Speiseröhre – Magen und Dünndarm – Dickdarm – Leber u- Gallenwege – Bauchspeicheldrüse und vegetatives Nervensystem
-
- Heft 6: Ernährung im Erwachsenenalter**
Gesunderhaltende Kost bei Erwachsenen – Vollwertige Ernährung nach DGE – Vollwerternährung – Vegetarische Ernährung – Ernährung Berufstätiger – Ernährung von Sportlern
-
- Heft 7: Ernährung in der Schwangerschaft und im Kindes- u. Jugendalter**
Ernährung vor- und in der Schwangerschaft – Ernährung in der Stillzeit – Ernährung des Säuglings – Ernährung im Kindes- u. Jugendalter
-
- Hefte 8: Alternative Ernährungsformen, Diäten, Fasten**
Fasten für Gesunde – Säure/Basendiät – Trennkost – Ernährung nach den vier Blutgruppen – Ajurveda und Ernährung – Ernährung nach den fünf Elementen

Wir empfehlen Ihnen, die Lernhefte in dieser Reihenfolge zu bearbeiten. So stellen Sie sicher, dass Sie den optimalen Lernfortschritt erreichen.

3 Lernen mit den Lernheften

Der Lehrgang enthält insgesamt 8 Lernhefte mit Übungen und Aufgaben. Diese helfen Ihnen, sich das, was Sie gelesen haben, einzuprägen. Die Lösungen zu diesen Aufgaben finden Sie im Anhang des Lernheftes.

Laden Sie Ihre Einsendeaufgaben bitte über den Online-Campus hoch. Eine Anleitung dazu finden Sie direkt bei Ihrem Kurs am Online-Campus.

Senden Sie uns bitte nur vollständige Lösungen. Es gibt prinzipiell keine vorgegebenen Termine für die Einreichung Ihrer Arbeiten. Sie sollten in Ihrer Planung nur darauf achten, dass die Aufgaben innerhalb Ihrer vereinbarten Kurslaufzeit eingereicht werden und auch eine Benotung noch in dieser Zeit möglich ist.

Wir empfehlen Ihnen aber, die Einsendeaufgaben nach Durcharbeiten des Lernheftes zeitnah zu bearbeiten. Eine Rückmeldung wird Ihnen Ihre weitere Lernzeit erleichtern und Sie motivieren, Ihre Fertigkeiten gezielt zu vervollkommen.

Bitte senden Sie nicht mehrere Einsendeaufgaben gleichzeitig ein, denn die Lernhefte bzw. Lernmodule bauen in der Regel aufeinander auf. Deshalb ist es sinnvoll, erst die Rückmeldung Ihrer Tutorin bzw. Ihres Tutors zu einer Arbeit abzuwarten, bevor Sie die nächste einsenden.

**Interessante Inputs zum Thema Lernen
finden Sie in unserem Lernheft „Lernen lernen“.**

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen und wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg!