

# VEGANE ERNÄHRUNG

## ZIEL

Die Teilnehmer des Workshops werden dazu befähigt, allgemeine Informations- und individuelle Beratungsgespräche zum Thema vegane Ernährung zu führen. Die erworbenen Kompetenzen erlauben es den Teilnehmern, eine individuelle vegane Ernährung für den Klienten zu planen und dabei die bedarfsgerechte Nährstoffzusammensetzung zu überprüfen. Die vegane Ernährung bezieht sich auf eine Nahrungsauswahl an Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide-/Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Pflanzenölen.

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Workshop richtet sich an Personen, die eine „Ernährungstrainer/in-B-Lizenz“ vorweisen können.

Zugelassen werden kann auch, wer durch Nachweise oder auf anderem Wege glaubhaft macht, dass Kompetenzen vorliegen, die eine Zulassung rechtfertigen.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Berater/in für Lebensmittelkunde und Lebensmittelmanagement
- Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Ernährungscoach




Workshop

 digital

## INHALTE


(Auszug aus den Inhalten)

1. Veganismus
  - Historie
  - Formen
  - Motive
2. Makronährstoffe
  - Bedeutung
  - Versorgung
  - Kritische Aspekte
  - Bedarfsdeckung
3. Mikronährstoffe
  - Kritische Vitamine und Mineralien
  - Ernährungsstatus
4. Supplemente
5. Praktische Umsetzung veganer Ernährung
  - Lebensmittelpyramide
  - Veganer Teller
  - Orientierungstabellen
  - Checklisten
6. Ersatzprodukte
  - Pflanzendrinks
  - Zusatzstoffe
7. Praktische Umsetzung (Fallbeispiele)
8. Ökologie

 **DAUER**  
Diese Qualifikation wird ausschließlich in digitaler Form angeboten. Sie umfasst eine digitale Unterrichtsphase.

 **ABSCHLUSS**  
Teilnahmezertifikat

 **PRÜFUNG**  
Keine

 **GEBÜHR**  
99,00 EUR zzgl. USt. in 1 Rate (brutto: 117,81 EUR)

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)  
Förderung möglich (Seite 138)

 **START**  
Jederzeit möglich

 **INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen

