



Carrots & Coffee College

Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungstrainer/ Ernährungsberater in Theorie und Praxis

Das Thema gesunde Ernährung fasziniert Sie schon länger und Sie möchten sich in Zukunft evtl. beruflich verändern? Sie möchten Ihr bisheriges Ernährungswissen vertiefen, dabei aber nicht nur allerlei theoretisches Wissen anhäufen, sondern erlernen und mit allen Sinnen erfahren, wie sich gesunde Ernährung vor allem auch praktisch umsetzen und vermitteln lässt?

Wunderbar! Dann bietet unsere Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungstrainer/ Ernährungsberater am Carrots & Coffee College genau das, was Sie suchen.

In einem Zeitraum von 9 Monaten vermitteln wir Ihnen das Rüstzeug, das Sie benötigen, um kompetent sich und anderen zu einem nachhaltig gesünderen Ernährungsstil zu verhelfen.

Ziel der Ausbildung

Ziel der Ausbildung ist es, Ihnen die nötige fachliche Kompetenz zu vermitteln, um nach Abschluss der Studienzeit eigenständig professionelle individuelle Ernährungsberatungen durchführen zu können und ihr Wissen in präventiv ausgerichteten Kochkursen und Gruppenberatungen weitergeben zu können.

Der Fokus der Ausbildung richtet sich auf den Aspekt der Gesundheitsvorsorge und Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen, wie bspw. Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Verdauungsstörungen, deren Zahl mit jedem Jahr in allen Altersklassen erschreckend zunimmt. In der Ausbildung konzentrieren wir uns auf die gesunde Ernährung von Säuglingen, Kindern, Erwachsenen, Schwangeren, Stillenden und Senioren.

Ziel der Ausbildung ist die Auseinandersetzung und Klärung von scheinbaren Widersprüchen in den derzeitigen Ernährungsempfehlungen und das Verständnis darum dass gesunde Ernährung einen ganz individuellen Charakter besitzt. Es gibt nicht DIE gesunde Ernährung für uns alle, vielmehr aber DIE gesunden Nahrungsmittel für uns alle – wie viel und in welcher Form zubereitet sie für den Einzelnen wiederum sinnvoll wohltuend und verträglich sind, soll im Rahmen der Ausbildung gründlich herausgearbeitet werden.

Das Besondere an der Ausbildung

Was die Ausbildung von anderen Ausbildungen zum Ernährungsberater oder Präventionsberater unterscheidet, ist die Tatsache, dass sie es nicht bei der Vermittlung von fundierten theoretischen Wissen belässt, sondern einen wesentlichen Schwerpunkt auf die praktische Umsetzung des Gelernten in der College eigenen Lehrküche legt, denn ...„grau ist alle Theorie!“ Wir zeigen und machen lebendig erfahrbar, dass gesunde Ernährung im Alltag sehr wohl umsetzbar und vor allem lecker schmecken kann bzw. vielmehr muss.

Eine weitere Besonderheit dieser Ausbildung ist die Verknüpfung von Erfahrungswissen und traditionell etablierten Ernährungslehren (Traditionell chinesische Medizin, Ayurveda, Kräuterheilkunde) mit dem aktuellen Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaften.

Berufliche Perspektiven

Die Nachfrage nach Ernährungsfachkräften und das Angebot an entsprechenden Ausbildungen sind hoch. Grund dafür ist das wachsende Gesundheitsbewusstsein, sich häufende Lebensmittelskandale und die zunehmende Erkenntnis, dass die Mehrheit chronischer Erkrankungen ernährungsbedingt oder durch die Ernährung beeinflussbar ist, wie z.B. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Neurodermitis.

Beruflich bieten sich nach erfolgreichem Abschließen der Ausbildung demzufolge zahlreiche Tätigkeitsfelder und zukunftssträchtige Berufsaussichten. Die erreichte Qualifikation bereichert nicht nur Ihr persönliches Leben, sondern liefert Ihnen ein sicheres Fundament für die selbstständige Tätigkeit und/oder die Kooperationsarbeit mit einer Vielzahl an Therapeuten (Ernährungstherapeuten, Ärzten, Zahnärzten, Heilpraktikern etc.), Praxen, Gesundheitszentren, Physiotherapeuten, Fitness- und Wellness-Einrichtungen/-hotels.

Je nach Interessenschwerpunkt bietet sich Ihnen die Möglichkeit, das erworbene Wissen in Form von Einzel- und Gruppenberatungen, Vorträgen, Kochkursen, Seminaren, Home-Service-Angeboten in privaten Haushalten sowie in Institutionen (Schulen und Kindergärten) und Unternehmen weiterzugeben.

Im Rahmen der Ausbildung werden Ihnen unter anderem aber auch Möglichkeiten der Selbstständigkeit und Kooperation mit Carrots & Coffee vorgestellt, wie z.B. eine Selbstständigkeit im Rahmen des Carrots & Coffee-Beraternetzwerkes, das die zentrale Vermittlung von Interessenten/Klienten/Unternehmen an unsere ganzheitlich ausgebildeten Ernährungstrainer vorsieht.

Zielgruppen

Die Ausbildung ist an all jene Menschen gerichtet, die ihr theoretisches und praktisches Wissen, um eine gesunde Ernährung erweitern möchten und zudem eine neue berufliche Perspektive suchen, sei es neben- oder hauptberuflich. Die Ausbildung richtet sich sowohl an interessierte Laien, Köche, angehende Heilpraktiker, Heilpraktiker, Lebensberater, Beschäftigte im Wellness- und Gesundheitsbereich sowie Apotheker, Therapeuten und Naturheilkundige, um nur einige wenige zu nennen.

Eingangsvoraussetzung

Voraussetzungen für die Teilnahme sind alleine der Ehrgeiz sich ernsthaft tiefgehend mit der Welt der gesunden Ernährung auseinanderzusetzen und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Als wesentlich erweist sich Ihre die Absicht die gewonnenen Erkenntnisse im alltäglichen Leben für sich selber anzuwenden, umsetzen bzw. auf die Probe stellen zu wollen. Naturwissenschaftliche Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt, sind aber selbstverständlich hilfreich.

Studiengebühr

Die Kursgebühr beträgt EUR 2655,- inkl. 19% MwSt. (EUR 423,01) beinhaltet alle Unterrichtsskripte, Rezepte, kontrolliert biologisch angebaute Lebensmittel für die praktische Zubereitung am Nachmittag und jeweils eine Auswahl an Getränken sowie eine Mittagsmahlzeit an ganztägigen Unterrichtstagen.

Studienleitung

Dipl.oec.troph. Nadia Beyer

Ann Beyer (Gesundheitsberaterin und Geschäftsführerin der Carrots & Coffee KG, Hannover)

Gastdozenten

u.a. Sieglinde Fink (Diplom Biologin)

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist der Seminarraum und die Lehrküche im 1. Stock direkt über dem Café Carrots & Coffee, Wedekindplatz 1, 30161 Hannover.

Ablauf und Organisation

Die Ausbildung gliedert sich in 11 Themenblöcke aus 26 Unterrichtstagen mit insgesamt 210 Unterrichtseinheiten à 45 min.

Beginn ist jeweils 9:30 Uhr und Ende um ca. 14:30 (an ausschließlichen Theorie-Tagen) bzw. ca. 18:00 Uhr (an regulären Theorie- und Praxistagen), Mittagspause beträgt 45 min. bzw. 1,5 Std. Vormittags findet der theoretische Unterricht statt, und am Nachmittag erfolgt in erster Linie die praktische Umsetzung der Inhalte in der Lehrküche.

Jeder ganztägige Unterrichtstag schließt genussreich mit einem gemeinsamen Essen der zubereiteten Speisen ab.

Alle Teilnehmer erhalten nach erfolgreichem Bestehen der schriftlichen Prüfung und abgeschlossener Hausarbeit ihr Teilnahmezertifikat.



Carrots & Coffee College

Curriculum* zur Ausbildung zum **ganzheitlichen Ernährungstrainer/ Ernährungsberater** in Theorie und Praxis

Block 1	Die Welt der Makronährstoffe I
1. Tag	Kohlenhydrate
Theorie und Praxis	<p>Molekularer Aufbau unterschiedlicher Kohlenhydrate, ihr Vorkommen in Lebensmitteln und ihre Funktionen im Organismus</p> <p>Warenkunde kohlenhydratreiche Lebensmittel, alternative Süßungsmittel sowie Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe</p> <p>Verwendungsmöglichkeiten und Dosierung alternativer Süßungsmittel in der gesunden Küche</p> <p>Unterschiedliche Zubereitungsvariationen von Getreide, Pseudogetreide und Gemüse</p> <p>Phantasievolle Brot-, Brötchen- und Knäckebrotrezepte für die Alltagsküche</p>
2. Tag	Fette und Öle
Theorie und Praxis	<p>Molekularer Aufbau von Fetten pflanzlicher und tierischer Herkunft, wesentliche strukturelle Unterschiede, ihr Vorkommen in Lebensmitteln, ihre Funktionen im Organismus</p> <p>Aktuelles aus der Fettforschung: ernährungsphysiologische Bewertung verschiedener Nahrungsfette (ungesättigt, gesättigt, Transfettsäuren)</p> <p>Pflanzliches versus tierisches Fett</p> <p>Was sind und wie wirken Omega-9, Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren</p> <p>Warenkunde und Verkostung pflanzlicher und tierischer Öle und Fette: von Arganöl bis Traubenkernöl</p> <p>Die richtige Verwendung verschiedener Fette und Öle in der gesunden Küche</p> <p>Mit Ölen, Ölfrüchten, Saaten und Nüssen besondere Salatdressings, Dips und Soßen zaubern</p>
3. Tag	Eiweiße
Theorie und Praxis	<p>Molekularer Aufbau der Eiweiße, Vorkommen in Lebensmitteln, essentielle Funktionen im Organismus, Kriterien zur Beurteilung der Eiweißqualität (Stichwort biologische Wertigkeit): pflanzliches versus tierisches Eiweiß</p> <p>Warenkunde eiweißreicher pflanzlicher sowie tierischer Lebensmittel</p> <p>Rezepte aus Kombinationen verschiedener pflanzlicher Eiweiße zur Steigerung der biologischer Wertigkeit</p>
Block 2	Die Welt der Mikronährstoffe I
4. Tag	Vitamine I
Theorie und Praxis	<p>Vorkommen, Funktionen, Zufuhrempfehlung, Mangelerscheinungen</p> <p>Vitaminreiche Rohkostlichkeiten: frisch gepresste Säfte, Smoothies, Sorbets, Fruchteis Rohkostsuppen</p>

5. Tag	Vitamine II + Mengenelemente I
Theorie und Praxis	Vorkommen, Funktion, Zufuhrempfehlung, Mangelercheinungen Richtige Anzucht und Aufbewahrung von Keimlingen, Sprossen, Weizengras & Co. Raffinierte Rezepte aus Keimlingen, Sprossen, Nüssen und Saaten: Säfte, Desserts, Salate, Sprossenbrote, süße und herzhaft Aufstriche
6. Tag	Mengenelemente II + Spurenelemente
Theorie und Praxis	Vorkommen, Funktionen, Zufuhrempfehlung, Mangelercheinungen Warenkunde Salz und Algen Die richtige Zubereitung und der sinnvolle Einsatz von Meeresalgen zur Bereicherung der heimischen Küche: Zubereitung von Sushi, Algen-Chips, Marmelade, Salat und Suppen
Block 3	Wildkräuterkunde
7. Tag Theorie und Praxis	Kleine Kräuterwanderung und anschließendes Kochen und Genießen von Wildkräutern in Form von Getränken, Salat, Suppe, Pesto, Konfekt und Eis
Block 4	Lebensmittelverarbeitung und Lebensmittelhygiene
8. Tag Theorie	Veränderung der Lebensmittel und Nährstoffe während der Verarbeitung Häufige Lebensmittelinfektionen und -intoxikationen Präventionsmaßnahmen Lebensmittelkonservierung Mögliche gesundheitliche und ökologische Risiken durch den Einsatz von Gentechnik und Nanotechnologie
Block 5	Makroverdaung
9. Tag	Makroverdaung I
Theorie und Praxis	Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts I Praxis der Bekömmlichkeit: Speisen richtig zubereiten, was steigert die Bekömmlich- und Verwertbarkeit? Nutzbringender Einsatz von Gewürzen, Kräutern & Co.
10. Tag	Makroverdaung II, Darm und Immunsystem
Theorie und Praxis	Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts II Aufbau und Funktion der Darmflora und Bedeutung des darmassoziierten Immunsystems Stellenwert unlöslicher und löslicher Ballaststoffe für die Gesamtgesundheit Herstellung von pro- und präbiotischen Lebensmitteln, wie z.B. (Soja-)Joghurt und Darmfloradrinks Rezepte für die gelungene Milchsäuregärung
Block 6	Mikroverdaung
11. Tag	Zelle und Wasserhaushalt
Theorie und Praxis	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 Wasseraufbereitungssysteme Wasserverkostung, Wasser im Blindtest – sensorischer Vergleich verschiedener Quell-, Mineral-, Heilwässer & Co.

Block 7	Die gesunde Ernährung des Menschen
12. Tag	Der Energiestoffwechsel des Menschen und aktuelle Empfehlungen zur Nährstoffrelation (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)
Theorie und Praxis	Wie viele Kalorien braucht der Mensch? Berechnung und Zusammensetzung des individuellen Gesamtenergiebedarfs und Einflussgrößen auf den Energiebedarf Diskussion der Empfehlungen zur Zufuhr an Makronährstoffen und Ernährungsempfehlungen
13. Tag	Die vollwertige Ernährung
Theorie und Praxis	Ernährungspyramiden in der Diskussion, Ernährungsempfehlungen im internationalen Vergleich Glykämischer Index und glykämische Last - neue Bewertungsgrundlage für eine gesunde Ernährung? Wie gestaltet sich eine gesunde vollwertige Ernährung? Wann, was, wie viel und wie zubereitet? Köstliche und praktikable Rezepte für ein vollwertiges Frühstück
14. Tag	Vollwerternährung versus vollwertige Ernährung II
Theorie und Praxis	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 Mittag- und Abendessen
15. Tag	Vegetarismus und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
Theorie und Praxis	Die verschiedenen Formen des Vegetarismus Pro und Contra Vegetarismus und vegane Ernährung Die Wunderwelt der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe: Vorkommen und Wirkungspotential Herzhaftes ohne Fleisch - Leckeres aus Hülsenfrüchten, Getreide, Pilzen & Co. von Nussbraten, Bratlingen bis Veggiewurst
Block 8	Die gesunde Ernährung von Sondergruppen
16. Tag	Gesunde Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Senioren
Theorie und Praxis	Makro- und Mikronährstoffempfehlungen, Anforderungen und Umsetzung einer bedarfsdeckenden Ernährung Wo können Versorgungsengpässe entstehen und wie lassen Sie sich diese kritischen Nährstoffe decken
17. Tag	Gesunde Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen
Theorie und Praxis	Makro- und Mikronährstoffempfehlungen, Anforderungen und Umsetzung einer bedarfsdeckenden Ernährung, Ernährungsempfehlungen für Kinder mit AD(H)S Warenkunde Säuglingsnahrung und Beikost kindgerechte gesunde Süßigkeiten: Energiekugeln, Konfekt, Kuchen und Kekse kindgerechte Knabbereien und Snacks
18. Tag	Ernährung und Sport
Theorie und Praxis	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 Zusatzeiweiß in der Sporternährung

	Beurteilung ergogener Substanzen und Nahrungsergänzungsmittel im Sport Powerrezepte für vor, während und nach dem Sport
19. Tag	Nahrungsergänzung
Theorie und Praxis	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 Weizenkeimen, Hefe, Spirulina & Co.
Block 9	Alternative Ernährungsformen
20. Tag	Traditionell chinesische Ernährungslehre I
Theorie und Praxis	Einführung in die Philosophie von Qi, Yin und Yang, den 5 Wandlungsphasen und dem energetischen Potential von Nahrungsmitteln „Im Kreis herum“ – Kochen nach den 5 Elementen
21. Tag	Ayurveda
Theorie und Praxis	Einführung in die Grundphilosophie des Ayurveda und der ayurvedischen Diätetik Ernährungsempfehlungen für die unterschiedlichen Konstitutionstypen: Vata, Pitta, Kapha Kochen eines ayurvedischen Menüs: von Chapatis bis Dal Ausgleich von Dosha-Dysbalancen durch den gezielten Einsatz spezieller Gewürzmischungen
Block 10	Praxis der Ernährungsberatung
22. Tag	Ernährungsberatung I
Theorie und Praxis	Ernährungspsychologie: Die verschiedenen Einflüsse auf unser Essverhalten Probleme und Herausforderungen der Ernährungsberatung Was gilt es inhaltlich und formell im Beratungsgespräch zu beachten? Durchführung einer erfolgreichen Ernährungsanamnese: Erarbeitung und Gestaltung von Anamnesebögen, Ernährungsprotokollen und Ernährungstagebüchern Führen eines mehrtägigen Ernährungsprotokolls durch die Teilnehmer
23. Tag	Ernährungsberatung II
Theorie und Praxis	Auswertung von standardisierten und freien Ernährungsprotokollen mit und ohne Zuhilfenahme von technischen Hilfsmitteln und Computersoftware Pro und Contra Ernährungssoftware – Einsatzmöglichkeiten in der Beratung struktureller Aufbau und erfolgreiche Durchführung einer Einzel- u. Gruppenberatung Themenvergabe Abschlussarbeit
24. Tag	Ernährungsberatung II
Theorie	Start in die selbstständige Tätigkeit Starthilfen, Motivations- und Marketingstrategien, Tipps und Tricks zur Selbstvermarktung Vorstellung der vielfältigen Tätigkeitsfelder als Ernährungstrainer Vorteile und Möglichkeiten im Rahmen des Carrots & Coffee Beraternetzwerks

Block 11	Abschlussprüfung und Zertifizierung
25. Tag	Abschlussprüfung
	Schriftliche Abschlussprüfung Abgabe der Abschlussarbeit
26. Tag	Ausbildungsabschluss
	Zertifikatsübergabe Abschlussfeier mit Buffet

*Änderungen aus organisatorischen Gründen bleiben vorbehalten; Stand Dezember 2011