



# Gesunde Ernährung Grundlagen - Modul 1



## Cours garanti

### Description

Interessieren Sie sich für das aktuelle Thema Ernährung mit all seinen Facetten? Eignen Sie sich vertiefte Kenntnisse an, die Sie entweder im Alltag für sich und Ihre Familie anwenden oder auch beruflich umsetzen können. In dieser Ausbildung gelangen Sie in vier Modulen zum diplomierten Ernährungscoach. Das Modul 1 beinhaltet die Grundlagen für eine gesunde Ernährung, sowie wertvolle Tipps zum gesunden Kochen. Das Basiswissen zu Kohlenhydraten und Zucker, Proteinen und Fetten hilft Ihnen, Informationen zum Thema kritisch zu bewerten und besser zu verstehen. Ein weiterer Bestandteil dieses Moduls ist die Ernährung zur Gewichtsreduktion.

### Contenu

- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Basiswissen zu Kohlenhydraten und Zucker, Proteinen und Fetten
- schonende und fettarme Zubereitung
- Saisonalität und Qualität von Lebensmitteln
- Ernährung zur Gewichtsreduktion

### Prérequis

- Interesse an Ernährungsfragen und Freude an der Beratung von Menschen
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mindestens auf Niveau B2
- PC-Anwenderkenntnisse

### Groupe cible

- Personen, die sich für das Thema Ernährung und seine Zusammenhänge interessieren
- Personen, die ein Berufsabschluss als Ernährungscoach anstreben
- Personen in verschiedenen Lebensabschnitten und Situationen, wie z.B: Freizeitsportler, Businessleute, Senioren, etc.

### Objectifs

- Sie kennen die Grundnährstoffe und wissen welche Rolle sie für eine gesunde Ernährung spielen.
- Sie wissen wie Sie die verschiedenen Mahlzeiten gesund gestalten und zubereiten können.
- Sie wissen in welchen Lebensmitteln sich versteckte Zucker und Fette verbergen.
- Sie kennen saisonale Früchte und Gemüse und wissen, wie Sie qualitative Lebensmittel auswählen.
- Sie kennen die Grundsätze, die bei einer Ernährung zur Gewichtsreduktion empfohlen werden.

### Méthodologie/Didactique

- Lehrgespräch und Demonstration
- Fallbeispiele
- Selbstlernzeit (Vorbereitung und Nachbereitung)
- Einsatz von Büchern und elektronischen Hilfsmitteln (Apps, Internet, digitale Medien)

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

klubschule@migrosbasel.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Gesunde Ernährung Grundlagen - Modul 1



## Cours garanti

### Attestation

Attest der Klubschule Migros. Bei Besuch aller 4 Module und bestandener Prüfung wird das Diplom Ernährungscoach ausgestellt.

### Etaples suivantes

- Gesunde Ernährung - Modul 2
- Ernährung, Umwelt und Nachhaltigkeit - Modul 3
- Ernährungscoachings durchführen - Modul 4
- Prüfung Ernährungscoach

### Informations supplémentaires

Annulationskostenversicherung: Riskieren Sie nichts und sichern Sie Ihr Kursgeld ab! Mit unserer Partnerin, der ERV, sind Sie während der Ausbildungszeit optimal gegen unvorhergesehene Ereignisse versichert. Weitere Informationen zur Annulationskostenversicherung finden Sie [hier](#).

### Suite possible

Haben Sie Fragen? Dann besuchen Sie unsere Informationsveranstaltung oder vereinbaren Sie ein kostenloses und umfassendes Beratungsgespräch. Auf unserer Website erfahren Sie, welche Ausbildungen wo und wann stattfinden: [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

### Date

24.08.2019 - 21.09.2019 / E\_1313333

### Horaire

08:30 - 12:10 h

### Jours

Sa

### Durée

4 Jours de cours. Total 16.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 480.00

### Lieu du cours

Jurastrasse 4, 4053 Basel

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	24.08.2019	08:30 - 12:10
2 Sa	31.08.2019	08:30 - 12:10
3 Sa	14.09.2019	08:30 - 12:10
4 Sa	21.09.2019	08:30 - 12:10