

Lehrgang Ernährung und Gesundheit

Ziele:

- das Wissen in Bezug auf theoretische Grundlagen der Ernährung erweitern
- die richtige Auswahl von Lebensmitteln treffen um sich ausgewogen und gesund zu ernähren
- Empfehlungen der Ernährung bei Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Gicht, Magen-Darm-Entzündungen, Allergien und Intoleranzen in der Küche umsetzen
- Aspekte und Empfehlungen der Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, im Säuglings-, Kleinkind- und Jugendalter, sowie für Erwachsene, Sportler und Senioren kennen und in die Praxis umsetzen
- Einkaufskriterien von Lebensmitteln nach Produktqualität, Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit kennen, bewerten und nutzen
- Schmackhafte und kreative Gerichte fachgerecht zubereiten und ansprechend anrichten
- achtsame und wertschätzende Kommunikation üben

Inhaltliche Bereiche:

- Ernährung
- Ernährung in verschiedenen Lebensphasen
- Prävention ernährungsabhängiger Krankheiten
- Kochen
- Kommunikation und Rhetorik

Dauer:	72 Stunden
Zeitraum:	Mi 15. April 2026 bis Fr 05. Juni 2026
Kurstage:	Mittwoch, Donnerstag und Freitag
Spesenbeitrag:	400,00 Euro
Referentinnen:	Fachlehrerinnen der Fachschule Haslach

Anmeldung bis Dienstag, 31. März 2026