

# Grundwissen Ernährungslehre

<b>Titel</b>	Grundwissen Ernährungslehre
<b>Zulassungsnummer</b>	7415122

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Laudius GmbH Venloer Straße 87 47638 Straelen
<b>Telnr:</b>	+49 2834 94302-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@laudius.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.laudius.de">https://www.laudius.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Grundlagenkenntnissen aus dem Bereich der Ernährung

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Physiologie: Körperzusammensetzung, Verdauung, Nährstoffbedarf, Energiebedarf, Wasserhaushalt - Energieliefernde Nahrungsbestandteile: Kohlenhydrate, kohlenhydratreiche Lebensmittel, Proteine, eiweißreiche Lebensmittel, Fette und Fettbegleitstoffe - Vitamine und Mineralstoffe: Einteilung und Wirkung von Vitaminen, Vitaminbedarf, Mineralstoffe, Spurenelemente, Mineralstoffbedarf - Getränke: Kaffee, Tee, Kakao, Frucht- und Gemüsesäfte, Limonade und Colagetränke, Sportler- und Diätgetränke, Alkohol - Sonstige Nahrungsinhaltsstoffe: sekundäre Pflanzenstoffe, Functional Food, Nahrungsergänzungsmittel, Fremd- und Schadstoffe - Lebensmittelverarbeitung: Lagerung, Haltbarmachung, Verarbeitung, Garmethoden - Ernährung und Gesundheit: Risiken in der Ernährung, Prävention verschiedener ernährungsbedingter Erkrankungen, Immunsystem - Verschiedene Ernährungsformen: Reduktionsdiäten, vollwertige Ernährung, Vegetarismus, Lightprodukte
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	12 Lehrhefte

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	Institutsinternes Zertifikat
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	keine besonderen; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	372,00 €
--	----------

<b>Lehrgangskosten:</b>	372,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	62,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	206 Std. (275 Unterrichtsstunden zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Sind nicht vorgesehen