



# Gesunde Ernährung Grundlagen - Modul 1



## Erogazione garantita

### Descrizione

Sie interessieren sich für das Thema Ernährung und wollten schon immer genauer Bescheid wissen? Dann erhalten Sie hier fundiertes Wissen und Antworten auf Ihre Fragen rund um das Thema Ernährung. Sie kennen die Grundstoffe und wissen, worauf Sie bei der Menüzusammenstellung achten können. Es wird erklärt, welches die Grundnährstoffe sind und wie sie im Körper verwertet werden können. Sie verstehen auf diese Weise, wie Sie eine optimale Energiebilanz erreichen können. Mit einer ausgewogenen Ernährung fühlen Sie sich rundum wohl.

### Contenuti

- Was bedeutet gesunde Ernährung?
- Erstellen eines persönlichen Essprotokolls
- Berechnung des Energiebedarfs
- Woraus besteht die Nahrung? Grundlagen zu Kohlenhydraten, Fetten, Eiweissen, Vitaminen und Spurenelementen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern, Wasser und Alkohol
- Cholesterin gut oder schlecht?
- Praxistransfer: Saisonalität und schonende Zubereitung von Lebensmitteln

### Requisiti

keine

### Obiettivi

- Sie lernen die Grundlagen der gesunden Ernährung (nach westlicher Ernährungslehre).
- Sie können den Energiegehalt von vielen Lebensmitteln einschätzen und Ihren eigenen Energiebedarf berechnen.
- Sie kennen die Makro- und Mikronährstoffe und ihre Eigenschaften, sowie den jeweiligen Tagesbedarf.
- Sie wissen wie die Ernährung je nach Alter und Lebensweise angepasst werden kann.

### Offerte di corsi

#### per la continuazione

Lehrgang ErnährungsCoach mit DIPLOMA.

### Informazioni supplementari

Dies ist ein Modul des ErnährungsCoachs. In diesem Modul haben Sie zusammen mit den Teilnehmenden des ErnährungsCoachs Unterricht.

### Data

24.08.2019 - 21.09.2019 / E\_1313333

### Orario

08:30 - 12:10 h

### Giorno della settimana

Sa

### Durata

4 Lezioni (e). Totale 16.00 ore-lezione di 50 min

### Klubschule Migros Basel-Gundelitor

Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

klubschule@migrosbasel.ch  
klubschule.ch

scuola club

MIGROS



# Gesunde Ernährung Grundlagen - Modul 1



Erogazione garantita

**Prezzo** CHF 480.00

**Sede del corso** Jurastrasse 4, 4053 Basel

| <b>Scadenze</b> | <b>Giorno</b> | <b>Data</b> | <b>Orario</b> |
|-----------------|---------------|-------------|---------------|
|                 | 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 |