

DIPLOMA

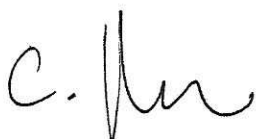
ErnährungsCoach

Patrizia Wechsler

geboren am 16.02.1970

hat die Ausbildung ErnährungsCoach der Klubschule Migros vom 16.05.2017 bis 17.04.2018 im Umfang von 136 Lektionen besucht und die Abschlussprüfung mit Erfolg bestanden.

Zürich und Winterthur, 19. April 2018



Die Leitung der Klubschule Migros



Die Leitung Direktion Koordination Klubschulen/Freizeitanlagen

klubschule
école-club
scuola club

MIGROS

Zeugnis



ErnährungsCoach

Patrizia Wechsler

geboren am 16.02.1970

hat die Prüfung bestanden und erreichte folgende Resultate:

Schriftliche Fallstudie	5.0
Mündliche Prüfung	5.0
Alle Teilfächer über 3.0	erfüllt
Gesamtergebnis	5.0

Zürich und Winterthur, 19. April 2018

A handwritten signature in black ink, appearing to be "P. Wechsler".

Die Prüfungsleitung der Klubschule Migros

A handwritten signature in black ink, appearing to be "C. Zissegger".

Die Leitung der Sparte Bewegung & Gesundheit

klubschule
école-club
scuola club

MIGROS

Handlungskompetenzen und Inhalte

ErnährungsCoach

Handlungskompetenzen

Die Absolventen

- bieten persönliche und lösungsorientierte Ernährungs-Coachings für gesunde Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Freizeitsportler/innen und Senior/innen an.
- verfügen über die Kompetenz, Einkaufs-, Koch- und Essverhalten kritisch zu beurteilen und es bezüglich Nachhaltigkeit und Gesundheit zu optimieren.
- stellen mit den individuell vorhandenen Haushaltsbudgets ein gesundes und nachhaltiges Menu für ihre Kunden zusammen.
- geben ihren Kunden praxisorientierte Kompetenzen in den Bereichen Zubereitung, Lagerung und Restverwertung weiter.

Inhalte

- **Ernährung Grundlagen (36 Lektionen)**
Gesundheitsförderung, Einführung ins Lebensmittelgesetz, Ernährungsprotokoll und Nährwertberechnung, gesunde Ernährung, Energiebedarf, Energiegehalt von Lebensmitteln, Gewicht und Körperzusammensetzung, Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Fette und Cholesterin, Eiweiss/Protein, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Praxistransfer
- **Ernährung Vertiefung (24 Lektionen)**
Ernährung zur Gewichtsreduktion, Speziallebensmittel und spezielle Ernährungsformen, Fehlernährung, Vollwertkost, Vegetarismus und Veganismus, Ernährung für Freizeitsportler/Kinder/Jugendliche/Senioren, Praxistransfer
- **Anatomie und Physiologie (8 Lektionen)**
Anatomie der menschlichen Zelle, Stoffwechsel, Verdauungstrakt
- **Ernährung und Psyche (4 Lektionen)**
Einfluss kultureller/gesellschaftlicher/sozialer Faktoren auf Mahlzeitengestaltung, Einfluss Essgewohnheit auf den Erfolg der Ernährungsumstellung, mögliche Beeinflussung des Essverhaltens durch Gefühle
- **Nachhaltigkeit und Gesellschaft (24 Lektionen)**
Nachhaltige Ernährung, biologischer Landbau und Labels im Schweizer Lebensmittelmarkt, ausgewogene Ernährung und Haushaltsbudget, Verschwendung von Nahrungsmitteln und Nahrungsmittelverlust, Verpackungsrückstände im Essen
- **Beratung (40 Lektionen)**
Einführung in die Kommunikation, Fragetechniken, Beratungschronologie, Ernährungs-Coaching, Selbstreflexion und Coaching-Protokolle, Gesprächsführung, Hilfsmittel, Intevision, Motivation/Compliance, Fallbeispiele