

Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Beikost“

Einleitung und Anleitung des Kurses:

Der Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Beikost“ ist ein Onlinekurs von Ernährungstherapie.Online. Er richtet sich an Erwachsene mit dem Wunsch den Weg über die Stillzeit sicher und gesund in die Beikostphase und darüber hinaus in die Familienkost zu gestalten.

Der Kurs umfasst 8 Einheiten á 60 Minuten Bearbeitungszeit. (Themenübersicht am Ende dieses Textes.)



Der Kurs wurde nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt und richtet sich nach den Empfehlungen von anerkannten Fachgesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE).

In etwa acht Wochen erweitern die Teilnehmerinnen ihr Wissen im Bereich Ernährung. Sie lernen auf Was genau während der Beikostphase geachtet werden sollte um ihr Baby bestmöglich mit Nährstoffen zu versorgen. Zu Beginn des Kurses wird auch kurz auf die Ernährung der Mutter während der Stillzeit und gegen Ende des Kurses auf die Familienkost eingegangen. In acht thematisch aufeinander aufbauenden Modulen wird das Wissen rund um Beikosteinführung bis zur Familienernährung erweitert.

Der Teilnehmer-Chat bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Dieser Chat wird durch eine zertifizierte Ernährungsberaterin moderiert. Außerdem kann während des Kurses ein Gespräch (per Videochat oder Telefon) mit der Kursleitung geführt werden, um individuelle Fragen zu besprechen. Der Zeitpunkt des Gesprächs ist frei wählbar.

Im 8. Modul werden weiterführende Hinweise und Gesundheitsinformation in Form von Buchempfehlungen zum Download bereit gestellt.

Zur Erklärung für die Teilnehmer*innen:

Am Ende jedes Moduls steht ein kurzes Wissensquiz in Form eines Multiple-Choice-Tests zur Lernerfolgskontrolle. Werden 80% der Fragen richtig beantwortet, wird für Dich das nächste Modul freigeschaltet. Du kannst die absolvierten Einheiten jederzeit wiederholen oder einzelne Texte noch einmal anschauen. Für die Bearbeitung des gesamten Kurses kannst Du Dir bis zu 14 Wochen Zeit nehmen. Woche für Woche wird, bei bestandenem Test, ein weiteres Modul freigeschaltet.

Wenn Du an allen Modulen des Kurses teilgenommen hast, erhältst Du eine Teilnahmebescheinigung. Diese kannst Du bei Deiner Krankenkasse einreichen und bekommst je nach Krankenkasse bis zu 100% der Kursgebühr erstattet.

Bei organisatorischen oder inhaltlichen Fragen steht Dir die Kursleitung gerne per Mail, telefonisch oder per Videochat unterstützend zur Seite. Eine Antwort erhältst Du innerhalb von 48 Stunden.



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Beikost“

Außerdem hast Du die Möglichkeit einen individuellen Beratungstermin von bis zu 25min. mit der Kursleitung zu vereinbaren. Den Link zur Terminvereinbarung findest Du auf der Startseite. Du kannst aber auch einfach unter 0251/14118988 einen Termin für Dein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Zuletzt noch ein paar Informationen rund um den Kurs:

- Aus rechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt!
- Der Kurs enthält weiterführende Gesundheitsinformationen und optionale Inhalte. Sämtliche Verlinkungen auf andere Webseiten, Rezepte, Downloads und Literaturempfehlungen (im letzten Modul) sind optional, und nicht Bestandteil des Kurses.

Überblick über Inhalte der einzelnen Module:

- **Die erste Nahrung: Stillen und Säuglingsmilchnahrung**
 - Die Grundlagen: Stillzeit und Säuglingsmilchnahrung
 - Ernährung der stillenden Mutter
 - Nährstoffbedarf des Säuglings
 - Die richtige innere Haltung für einen erfolgreichen Beikost-Start
 - Wann beginnt Ihr mit der Beikost?
 - Lebensmittel, die für Säuglinge ungeeignet sind
 - Psychologische Aspekte der Ernährung
 - Langfristige Ernährungsziele für die ganze Familie
 - Folgeschwere Themen vorweg
- **Die Beikost Einführung - Von der Milch zum Brei**
 - Ernährungs-Fahrplan für das erste Lebensjahr
 - Brei ergänzt die Muttermilch - nicht umgekehrt
 - Verzehrmenge bestimmt Dein Kind
 - Rahmenbedingungen bestimmst Du
 - Trinken in den ersten 12 Monaten
 - Selberkochen oder Gläschen kaufen - Vor- und Nachteile
 - Was Du brauchst, um einen Babybrei zu kochen
 - Tipps zum Kauf von Zutaten für Babybrei-Mahlzeiten
 - Saisonkalender - Beikost geeignetes Gemüse



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Beikost“

- **Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei**
 - So geht es – Erfolgreich Brei füttern
 - Schritt für Schritt - Sanfte Heranführung an ausgewogene Babyernährung
 - Der erste Brei: Der Gemüse-Brei
 - Gemüse-Brei Rezepte
 - Die zweite Beikost-Woche - Gemüse-Kartoffel-Brei – Das Grundrezept
 - Gemüse-Kartoffel-Brei Rezepte
 - Die dritte Beikost-Woche - Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei – Das Grundrezept
 - Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei Rezepte
 - Sättigungssignale von Babys
 - Hygienetipps für die Zubereitung und Fütterung von Babybrei
 - Vitamine und Mineralstoffe

- **Ernährungsstrategien für das erste Lebensjahr**
 - Vegetarische Ernährung im ersten Lebensjahr
 - Vegetarische Rezepte
 - Vegane Ernährung im ersten Lebensjahr
 - Die Essbiographie prägen und Essstörungen vorbeugen
 - Überwindung von Abneigungen
 - Umgang mit wählerischen Essern
 - Verdauungsprobleme – Ursachen, Symptome und Lösungen
 - Anpassung der Ernährung bei Krankheit

- **Der Getreide-Milch-Brei: Der zweite Meilenstein in der Beikost-Entwicklung Deines Babys**
 - Getreide-Milch-Brei: Wann ist es soweit?
 - Getreide-Milch-Brei – Das Grundrezept
 - Getreide-Vielfalt kennenlernen
 - Getreide-Milch-Brei - sättigender und nährstoffreicher Brei
 - Einkaufstipps zum Getreide-Milch-Brei
 - Vor- und Nachteile von Gläschen, Pulver und selbstgekochtem Brei
 - Getreide-Milch-Brei Rezepte
 - Die Gehirnentwicklung Deines Babys
 - Ein Trend in der Babyernährung: Baby-led Weaning



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Beikost“

- **Der Getreide-Obst-Brei**

- Warum ein Getreide-Obst-Brei?
- Nährstoffschwerpunkte verschiedener Breiarten
- Die richtige Obstauswahl
- Einführung neuer Obstsorten
- Einkaufstipps - Getreide-Obst-Brei in Gläschen
- Getreide-Obst-Brei – Das Grundrezept
- Getreide-Obst-Brei Rezepte
- Wann wird welcher Brei gefüttert?
- Allergien bei Säuglingen
- Allergieprävention

- **Gesundheitsbewusste Kleinkindernährung**

- Knabbereien für Babys
- Hausgemacht versus Junkfood
- Snack-Alternativen
- Gesunde, selbstgemachte Müsliriegel
- Umgang mit Süßigkeiten und ungesunden Lebensmitteln
- Bewegung und Aktivität
- Adipositas bei Kindern: Ursachen, Folgen und Prävention

- **Die spätere Beikostphase – Vom Brei zur Familienkost**

- Die Einführung von Familienkost
- Geeignete Lebensmittel und Rezeptideen
- Mahlzeiten und Essensrituale
- Säuglingsgerechtes Kochen
- Ernährungsplan für das Ende des Ersten Lebensjahres
- Langfristige Ernährungsziele für die ganze Familie