

## Modul präventive Ernährung

Ernährung vom Baby bis zum Senior

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage eines gesunden Körpers und damit wichtige Grundlage der Genesung oder der Gesundheits-Prävention. Sie begleitet uns durch alle Lebensalter. Gleichzeitig wird das Ernährungsthema zunehmend komplexer und differenzierter. Die MPA wird von den Patienten in der Praxis sehr häufig auf Ernährungsfragen angesprochen, deshalb werden im neuen Grundkurs Ernährung in sieben Tageskursen, in drei Themenblöcken zusammengefasst, Ernährungsgrundsätze vermittelt. Der Kurs wird mit einer schriftlichen Arbeit abgeschlossen.

### Ziel und Inhalt:

Sie kennen die Ernährungs-Grundsätze der verschiedenen Altersgruppen und können Fragen kompetent beantworten oder aber an eine Fachperson weiterleiten.

### Inhalt:

- Ausgewogene Ernährung rundum – Grundlagen und Praxistransfer (Eiweiss, Kohlenhydrate, Fett, Nahrungsfasern, Alkohol, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) (2 Tage)
- Schwangerschaft, Stillzeit, Familiengründung
- Vegetarismus
- Baby- und Kinderernährung
- Wie entsteht Essverhalten + Eckpunkte der Esserziehung
- Jugendliche und ihre Essthematik
- Adipositas im Kindes- und Jugendalter (3 Tage)
- Seniorenernährung aus einer physiologischen Betrachtung
- Malnutrition im Alter
- Adipositas im Alter
- Adipositas -Ernährungstherapie (2 Tage)
- Abschlussarbeit

### Seminarzeiten:

Mo/Di 09./10.03.2020

Mo/Di/Mi 06./07./08.04.2020

Mo/Di 11./12.05.2020

jeweils von 09.15 Uhr bis 16.45 Uhr

**Ort:** Alterszentrum Limmat, Zürich

**Referentin:** Natalie Zumbrunn-Loosli, dipl. Ernährungsberaterin FH

**Kurskosten:** Für SVA-Mitglieder mit mindestens 1-jähriger Mitgliedschaftsdauer Fr. 2000.—, Nichtmitglieder: Fr. 2300.—  
Inklusiv Kursunterlagen, exklusiv Mittagessen  
Von den Kurskosten wird ein Unterstützungsbeitrag von Fr. 200.- CHF der Margrit und Ruth Stellmacher-Stiftung in Abzug gebracht.

**Teilnehmerzahl:** Mindestens 14, max. 20 Teilnehmende,

**Anmeldung:**

SVA- Homepage, <https://www.sva.ch/bildung/mehrtageskurse.html>;  
Credits: 40

**Information zum Inhalt, Kurszeiten:**

Natalie Zumbrunn, [natalie.zumbrunn@bluemail.ch](mailto:natalie.zumbrunn@bluemail.ch) oder 077 440 21 52

**Information zu Anmeldung, Rechnungstellungen, Abmeldungen, Reservation:**

SVA Zentralsekretariat Frau A. Leupin: [al@advoverb.ch](mailto:al@advoverb.ch) oder Tel. 031 380 54 54