



Präventionskurs

Individuelle Einzelberatung (IEB) Fehl- und Mangelernährung – Schritt für Schritt (3 Termine)

Details:

Kursnummer: KU-ER-XDS4CX
Kursgebühr: 300 EUR
Themenbereich: Ernährung
Kursleitung: Lukas Prumbach
Umfang und Dauer: 3 Einheiten à 60 Minuten
Beratungsstandort: Alsdorf

Inhalt:

1x Anamnesegespräch (Standortbestimmung)
1x Beratungsgespräche (Ernährungsumstellung)
1x Abschlussgespräch (Erfolgskontrolle)

Beschreibung:

Eine präventive Ernährungsberatung zur Vermeidung einer Fehl- und Mangelernährung wendet sich an gesunde Personen. Ziel der Ernährungsberatung ist die Überprüfung und schrittweise Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten, um eine bestehende Fehl- und/oder Mangelernährung zu reduzieren oder zu vermeiden. Im Anamnesegespräch steht die IST-Situation der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten im Mittelpunkt. Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage für die Schwerpunktbildung der weiteren Beratung. Zum Abschluss werden die sinnvollen Beratungsthemen festgelegt. In den Beratungsgesprächen zur Ernährungsumstellung werden Lebensmittelmengen, Lebensmittelqualitäten, Essrhythmen, besondere Tagesstrukturen wie Schichtdienst, Umgang mit besonderen Esssituationen, flexible Verhaltenskontrolle, Bewegungsaktivierung etc. besprochen.

Lass die Krankenkasse zahlen!
Dieser Präventionskurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

