

Ernährungsberatung für (Schul)-Kinder und Jugendliche

BEAUTY / WELLNESS



Bisher war ein ausgewogener Speiseplan der Grundbaustein für das geistige und körperliche Wohlbefinden. Doch in Deutschland sind rund 2 Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig und es kommen immer mehr ernährungsbedingte Krankheiten und

Beschwerden hinzu. So sind Kinder von chronischen Erkrankungen betroffen, die typisch für das Erwachsenenalter sind, wie Diabetes mellitus II (Alterszucker), Verstopfung (Obstipation), Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz), Glutenunverträglichkeit (Zöliakie), Haut- und Schleimhauterkrankungen (Neurodermitis), Allergien und Gicht sowie Hyperaktivität, ADS und Konzentrationsschwierigkeiten.

Die professionelle Beratung zum Thema `richtige` Ernährung und ihre Bedeutung für die Gesundheit und Entwicklung des Schulkindes ist daher sowohl bei den Eltern als auch im Gesundheitssektor immer gefragter. Denn es ist schwer, bei dem heute vorherrschenden Überangebot an Süßigkeiten, Fertiggerichten und industriell hergestellter Nahrung auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten.

Wie wird eine Ernährungsdiagnose bei Schulkindern und Jugendlichen erstellt? Wie sieht ein ausgewogener Ernährungsplan für den Tag eines Kindes aus? Welche Tipps für den Einkauf und die Zubereitung geeigneter gesunder Speisen kann Kindern und Eltern mitgegeben werden? Welche psychologischen Aspekte sind zu berücksichtigen? Diese und viele weitere Fragen zur Ernährungsberatung von Schulkindern und Jugendlichen werden im Seminar thematisiert.

Aus dem Inhalt:

- fortschreitende Urbanisierung und veränderte Lebens- und Essgewohnheiten
- Haupt- und Mikronährstoffe
- Essen in der Familie
- Psychologische Einflüsse auf das Essverhalten
- Pausenbrote, Fast Food und Snacks
- Nahrungsmittelallergien
- Neurodermitis, ADHS und Asthma
- Magersucht und Bulimie
- Adipositas und Diabetes
- therapeutische Ansätze in der Ernährungsmedizin
- Ernährungsberatung

Dozent/in Gina Gurgul: Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die `Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in` in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. `Ernährungsbedingte Erkrankungen` oder `Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche`.

Termine:

Di. 04.03.2025

Mi. 05.03.2025

Di. 11.03.2025

Mi. 12.03.2025

Di. 18.03.2025

Mi. 19.03.2025

Di. 25.03.2025

jew. 18:00-21:00 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

750,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSH111010425

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

