

 Naturheilkunde

Ernährungsberatung für (Schul)-Kinder und Jugendliche

Ein ausgewogener Speiseplan ist der Grundbaustein für geistiges und körperliches Wohlbefinden. Doch in Deutschland sind rund 2 Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig, 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 gefragt. Denn es ist nicht leicht, bei dem heute vorherrschenden Überangebot an Süßigkeiten, Fertiggerichten und industriell hergestellter Nahrung auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten.

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

Seminarinhalt:

- 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, Allergien, ADHS und Asthma
- Magersucht und Bulimie
- Adipositas und Diabetes
- Bewegungsmangel und Freizeitsport
- Einfluss der Werbung
- therapeutische Ansätze in der Ernährungsmedizin
- Beratungspraxis

Alle Teilnehmer/innen erhalten ein Paracelsus Zertifikat.

Termine

Sa, 12.09.2026
09:00-16:00 Uhr

So, 13.09.2026
09:00-16:00 Uhr

[und 4 mehr](#)

Preis

820,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111120926

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.05.2026

Dozentin

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'.