

Gesundes Essen, gesunde Kinder

NATURHEILKUNDE



Effektive Beratung zum Thema „richtige Ernährung“ und deren Bedeutung für die Gesundheit und Entwicklung des Schulkindes ist sowohl bei den Eltern als auch im Gesundheitssektor gefragt und kann in ihrer Bedeutung nicht hoch genug eingeschätzt werden. Denn ein ausgewogener Speiseplan ist

der Grundbaustein für geistiges und körperliches Wohlbefinden. Und doch sind in Deutschland rund zwei Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig. Als wäre das nicht schon besorgniserregend genug, kommen auch immer mehr ernährungsbedingte Krankheiten und Beschwerden hinzu.

So sind Kinder heute zunehmend von chronischen Erkrankungen betroffen, die bisher typisch für das Erwachsenenalter waren, wie Diabetes Mellitus II (Alterszucker), Verstopfung (Obstipation), Milchsückerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz), Glutenunverträglichkeit (Zöliakie), Haut- und Schleimhauterkrankungen (Neurodermitis), Allergien und Gicht, sowie Hyperaktivität, ADS und Konzentrationschwierigkeiten. Kein Wunder, ist es doch bei dem herrschenden Überangebot an Süßigkeiten, Fertiggerichten und industriell hergestellter Nahrung immer schwieriger, eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Die Gefahr hierbei liegt nicht zuletzt in der schnellen und so bequemen Zubereitung der oft besonders zucker- und kohlehydrathaltigen Nahrungsmittel. Schokolade, Pizza & Co. sollen aber auch nicht gänzlich verboten sein, sie müssen jedoch auf ein verantwortungsvolles Maß reduziert werden.

Wir zeigen Wege auf: Wie wird eine Ernährungsdiagnose bei Schulkindern und Jugendlichen erstellt? Wie sieht ein ausgewogener Ernährungsplan für den Tag eines Kindes aus? Welche Tipps für Einkauf und Zubereitung geeigneter gesunder Speisen für Kindern kann den Eltern mitgegeben werden? Und welche psychologischen Aspekte sind zu berücksichtigen? Diese und viele weitere Fragen zur gesunden Ernährung von Schulkindern und Jugendlichen werden in diesem Seminar thematisiert.

Seminarinhalt: Fortschreitende Urbanisierung und dadurch 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

Mit unserem Seminar geht es raus aus der Bequemlichkeit – den Kindern zuliebe.

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:
So. 14.07.2024
10:00-18:00 Uhr

Preis:
120,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSB111140724

Anmeldemöglichkeiten:

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



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien