Kinderernährung – Berater (SGD)

Kurzbeschreibung

In dieser Online-Weiterbildung lernst du, wie du Kinder und Jugendliche für gesunde Ernährung begeisterst und Eltern sowie Schulen fachlich beraten kannst. Baue dein Wissen praxisnah aus.

Kursinhalte

Altersgemäße ernährungsphysiologische Anforderungen

- Altersgerechte Nährstoffzufuhr
- Besonderheiten in verschiedenen Lebensphasen (z.?B. Kindesalter, Senioren)
- Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und Entwicklungsstufen

Ernährungspläne nach den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

- Planung ausgewogener Mahlzeiten
- Orientierung an aktuellen D-A-CH-Referenzwerten
- Praxisbeispiele für verschiedene Zielgruppen

Empfehlungen zur Prophylaxe ernährungsabhängiger Gesundheitsstörungen

- Prävention von Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Rolle von Ballaststoffen, Fetten und Zucker in der Prophylaxe
- Förderung gesunder Essgewohnheiten



Auf einen Blick

Vollzeit: 1,6 Monate
Teilzeit: 2,8 Monate
Abschluss: Abschlusszeugnis, Zertifikat

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

Beratungsmethodik

- Gesprächsführung in der Ernährungsberatung
- Motivierende Gesprächstechniken (MI = Motivational Interviewing)
- Umgang mit Widerständen und individuelle Interventionen

Ansätze der Ess-Erziehung

- Vorbildfunktion der Erwachsenen
- Essensrituale und Mahlzeitenstruktur
- Partizipation von Kindern bei Auswahl und Zubereitung

Ansätze der Ernährungsbildung

- Integration in den Bildungsalltag (Kita, Schule)
- Handlungsorientierte Methoden (z.?B. Kochen, Experimente)
- Förderung von Ernährungsbewusstsein und Selbstständigkeit

Qualitätsstandards für die Außer-Haus-Verpflegung

- DGE-Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung
- Planung von gesunden Speiseplänen in Kita, Schule, Mensa
- Hygienische und ökologische Aspekte in der Verpflegung

Ansätze zur Förderung eines ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Lebensstils

- Bewegung, Entspannung und soziales Wohlbefinden
- Verhaltensprävention und Verhältnisprävention

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- Interdisziplinäre Kooperationen (z.?B. mit Sport und Psychologie)

Ernährungsberatung als Beruf

- Ausbildung und Qualifikationen
- Berufsfelder und Tätigkeitsbereiche
- Rechtliche Grundlagen und Abrechnungsmodalitäten

Voraussetzungen

Für den Erwerb des SGD-Abschlusszeugnisses

- Empfohlen werden Grundkenntnisse der Ernährungslehre und Lebensmittelkunde.

Für den Erwerb des SGD-Zertifikats

- Vorausgesetzt werden nachweisbare Grundkenntnisse der Ernährungslehre, Lebensmittelkunde, Ernährungsprävention und Ernährungskommunikation, in Umfang und Tiefe, wie sie z. B. in dem SGD-Kurs „Ernährungsberater/in“ vermittelt werden.

Unser Tipp

- Das optimale Lernerlebnis erreichst du in der Kombination von SGD-App (Handy) mit PC bzw. Laptop oder Tablet.

Materialien

- Studienmappe
  - 1 Begleitheft
  - 9 Studienhefte
  - 1 Handbuch mit Nährwerttabellen

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- Zugang zum SGD-OnlineCampus
- Vollzugang zur Ernährungsberater-Software „kcalculator“ für einen Zeitraum von 3 Monaten

  Ihr besonderer Vorteil:
  - Sie erhalten im ersten Monat und den Studienmonaten 2 bis 3 einen Vollzugang zur Ernährungsberater-Software „kcalculator“.
  - In diesem Zeitraum haben Sie kostenfreien Zugriff auf die Software.
  - Danach können Sie Ihren Account gegen einen monatlichen Beitrag weiternutzen.

Zertifizierte Qualität

Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**. Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7516125

AZAV-Nummer: 415/0178/25

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education