

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

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

- ✓ 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

- ✓ 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 weaternutzen.

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