

 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 Schleimhauterkzeme (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, 26.09.2026
09:30-16:30 Uhr
So, 27.09.2026
09:30-16:30 Uhr
[und 4 mehr](#)

Preis

820,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Regensburg
Heinkelstr. 1
93049 Regensburg
Tel. 0941-599 92 11

Seminarnummer

SSC84260926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.05.2026

Dozentin

Marion owak

Jg. 1971, verheiratet, 3 Kinder. Fr. Nowak ist zertifizierte Wellnesstrainerin, Mitglied im Fachverband WBG e. V. und absolvierte an der Paracelsus-Schule Ausbildungen zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin. Ihre fachlichen Kompetenzen erweiterte sie durch externe Fortbildungen, u. a. in Quantenmethoden, Biologischem Heilwissen, systemischer Aufstellung, Kinesiologie sowie einer Yogalehrer-Ausbildung. Mit einem breiten Spektrum wirksamer Methoden, gepaart mit Fachwissen, Achtsamkeit und Wertschätzung begleitet und inspiriert sie dabei, persönliche Ziele klar zu definieren und nachhaltig umzusetzen - in Einzelberatungen und praxisorientierten Seminaren. Heute ist sie mit Verantwortung und Engagement in all diesen Bereichen selbstständig tätig.