

# Kindgerechte Ernährung: Wissen, was gesund hält

geschrieben von Redakteur | Januar 16, 2024



## Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für die gesunde Entwicklung von Kindern

Dass die richtige Ernährung für die kindliche Entwicklung unabdingbar ist, dürfte bekannt sein. Aber was ist denn eigentlich „die richtige“ Ernährung? Die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ändern sich im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder und die vom Robert Koch-Institut veröffentlichten Zahlen zu Übergewicht unter Kindern zeigen, dass es offensichtlich nicht so einfach ist, die „richtige“ Ernährung zu erkennen: Etwa jedes sechste Kind in Deutschland ist übergewichtig.

Mit der Weiterbildung „Ernährungsberater:in für Kinder“ gibt das IST-Studieninstitut Eltern, professionellen Ernährungsberater:innen, aber auch Erzieher:innen einen

Leitfaden in die Hand, mit dem sie sich einen fundierten Überblick über den sich verändernden Nährstoffbedarf von Kindern verschaffen können.

## **Die berufsbegleitende Weiterbildung dauert nur sechs Monate und setzt sich aus dem Grundlagenkurs „Ernährungsberater:in“ und einem kinderspezifischen Part zusammen**

Im spezifischen Teil dreht sich alles um die richtige Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Hier wird der Zusammenhang von Ernährung und Bewegung beleuchtet. Altersgruppenspezifische Ernährungserkrankungen werden vorgestellt und die Abhängigkeit des Nährstoffbedarfs in unterschiedlichen Entwicklungsstadien erläutert.

Außerdem werden Beratungsansätze aufgezeigt, die Kinder und Eltern zugleich einbeziehen. Denn im Kindesalter wird der Grundstein für das spätere Essverhalten und die Gesundheit im Erwachsenenalter gelegt: wer schon als Kind wenig gesunde Nahrung bekommen hat, greift auch später eher zu Fast Food und ungesunden Snacks. Dafür müssen Eltern, aber auch schon Kinder und Jugendliche selbst sensibilisiert werden.

Erzieher:innen erhalten in dieser sechsmonatigen Weiterbildung also einen wertvollen Instrumentenkasten an die Hand, der sie dabei unterstützt, Kinder und Eltern von gesunder Ernährung zu begeistern.

Die Fortbildung setzt sich aus Studienheften, Online-Vorlesungen, Podcasts und (Online-)Seminaren zusammen. Dabei können sich die Teilnehmer:innen das Lernpensum selbst einteilen. Es gibt keinen vorgegebenen Stundenplan, sondern einzelne Bausteine, auf die jede:r zugreifen kann, wenn es der Alltag zulässt. Lediglich die (Online-) Seminare finden zu vorgegebenen Zeiten statt. Allerdings gibt es meist mehrere Termine zur Auswahl, so dass man es sich auch hier passend machen kann.

Weitere Infos unter [www.ist.de](http://www.ist.de)