



Arbeitskreis für
Ernährungsforschung



AKE Fortbildung 2019
Anthroposophische Ernährung
individuell, sozial, ganzheitlich

AKE Fachmodule 2019
Ernährung der Kinder

Liebe Leserin, lieber Leser,

interessieren Sie sich für eine zeitgemäße anthroposophische Ernährung, die sowohl soziale als auch ökologische Aspekte einbezieht?

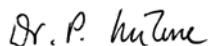
Dann ermöglicht Ihnen der AKE, mit seiner langjährigen Erfahrung im Bereich Fortbildung, eigene Ernährungskompetenz zu entwickeln oder zu erweitern.

Ab 2019 bieten wir – neu konzipiert – unsere berufsbegleitende Fortbildung mit Zertifikat an. Oder interessiert Sie besonders die Kinderernährung? Dann besuchen Sie unsere zwei Fachmodule mit Abschluss.

**Wir beraten Sie gerne telefonisch unter:
06101 – 52 18 75**

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 1970 besteht. Wir befassen uns mit ganzheitlicher, ökologischer Ernährung unter anthroposophischer Ausrichtung. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage, in der Fachzeitschrift Ernährungsrundbrief, in unseren Büchern und persönlich am Telefon.

Mit vielen Grüßen
für das AKE-Team



Petra Kühne
Dr. sc. agr., Leitung

Fortbildung mit Zertifikat

Anthroposophische Ernährung individuell, sozial, ganzheitlich

Berufsbegleitend an 6 Wochenenden

Ziele

Die Fortbildung ermöglicht es Ihnen Ernährung ganzheitlich zu verstehen und individuell zu gestalten. Vermittelt werden die Grundlagen der anthroposophischen Ernährung sowie aktuelle naturwissenschaftliche Erkenntnisse. Das anthroposophische Welt- und Menschenbild ist Hintergrund der Arbeit. Im Laufe der Fortbildung erlangen Sie ein umfangreiches Übersichtswissen, das eine Umsetzung in Beratung und Praxis erleichtert.

Teilnehmer

Das Angebot richtet sich an Ernährungsfachleute, HauswirtschafterInnen, Köche/Köchinnen, HeilpraktikerInnen, MedizinerInnen, Krankenschwestern und PädagogInnen, insbesondere in anthroposophischen Einrichtungen sowie interessierte Privatpersonen. Ernährungskennntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Die Größe der Gruppe ist begrenzt, um eine individuelle Begleitung zu ermöglichen.

Voraussetzung für das Zertifikat: Teilnahme an den 6 Modulen, regelmäßige Hausarbeiten, Abschlussarbeit mit Präsentation

Die anthroposophische Ernährung:

- beachtet die individuelle Verschiedenheit des Menschen
- lässt frei in der Nahrungswahl
- fördert eingeverantwortliche Umsetzung
- hat einen spirituellen Ansatz

Methodik

- Seminaristische Arbeit und Vorträge
- Arbeit an Ernährungstexten Rudolf Steiners
- Vergleichende Verkostungen
- Wahrnehmungsübungen
- Praktische Übungen zur Vertiefung der Inhalte
- Kochen mit Getreide
- Besichtigung eines Demeter Hofes



Die einzelnen Module

Modul 1: Grundlagen der anthroposophischen Ernährung

22./23. Februar 2019

- Biographie Rudolf Steiners
- Frühere und heutige Ernährungslehren
- Einordnung der anthroposophischen Ernährung
- Der Mensch ein viergliedriges Wesen
- Die Dreigliederung von Mensch und Pflanze
- Was ist Lebensmittelqualität?

Der viergliedrige Mensch



Modul 2: Kohlenhydrate und Licht – Lebenskräfte erhalten & verändern

29. – 31. März 2019

- Kohlenhydrate und Licht
- Die Getreidearten
- Samen, Knollen, Kartoffeln
- Zucker, Honig und Süßungsmittel
- Ätherkräfte – Kosmos und Lebewesen
- Kräuter und Gewürze
- Verdauung und Unverträglichkeiten
- Die Garverfahren



Weizen Graziaro / Forschung & Züchtung Dottenfelderhof

Modul 3: Pflanzliche und tierische Nahrung – Fette und Eiweiße

10. – 12. Mai 2019

- Nahrungssubstanzen, Grundlage des Lebens
- Fette als Nährstoffe
- Nüsse, Öle, Ölsaaten
- Vitamine und Mineralstoffe
- Eiweiß als Nährstoff
- Fleisch, Fisch und Eier
- Hülsenfrüchte und Pilze
- Milch, Milchprodukte, Milchersatz



Modul 4: Qualität – vom Saatgut bis zur nachhaltigen Ernährung

14. – 16. Juni 2019

- Dreigliederung des sozialen Organismus
- Bio-Dynamischer Landbau
- Besichtigung Demeter Hof
- Züchtung, Saatguterzeugung
- Rhythmen in der Ernährung
- Verarbeitung von Bio-Produkten
- Nachhaltige Ernährung



Modul 5: Ernährung im Lebenslauf

30. August – 1. September 2019

- Ernährung im Lebenslauf – Kinder, Erwachsene und speziell im Alter
- Ernährung und Diätetik
- Die 12 Sinne in der Ernährung
- Die Lebensprozesse im Bezug zur Ernährung
- Aufgaben der Gemeinschaftsverpflegung
- Anwendungen der individuellen Ernährung
- Kosmische Ernährung



Modul 6: Präsentation der Abschlussarbeiten – Zertifikat

1./2. November 2019

- Die Teilnehmer stellen ihre Arbeiten vor

Zeitlicher Ablauf der Module:

2-tägig: Freitag ab 14.00 bis Samstag 17.30 Uhr

3-tägig: Freitag ab 14.00 bis Sonntag 12.00 Uhr

Gebühren

Gesamtpreis Fortbildung: 1.890,- Euro
(Mitglieder 1.870,- Euro)
inkl. Verpflegung, Unterlagen, Zertifikat

Die Module können auch einzeln gebucht werden:

Modul 1, 6 (2-tägig) 240,- Euro
Modul 2, 3, 4, 5 (3-tägig) 375,- Euro

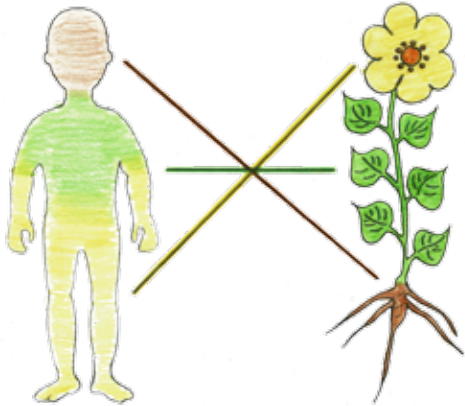
Es bestehen Fördermöglichkeiten.

Fachmodule mit Abschluss

Ernährung der Kinder

Die 2 Module behandeln die Kinderernährung aus anthroposophischer Sicht. Entwicklung der Kinder, Grundlagen der Ernährung und spezielle Bedürfnisse vom Baby- bis zum Schulalter werden dargestellt. Wahrnehmungsübungen an Lebensmitteln, Kochen von Kindergerichten, Rezeptbesprechungen und Nährstoffempfehlungen sind Teil der Module.

Dreigliederung von Mensch und Pflanze



Fachmodul 1

23. – 25. Mai 2019

- Der viergliedrige Mensch
- Die Dreigliederung von Mensch und Pflanze
- Ernährung im Säuglingsalter und Familienkost
- Grundlagen der Kinderernährung
- Milch und Getreide
- Die Konstitutionstypen des Menschen
- Kinderernährung: Konstitution und Nährstoffe

Fachmodul 2

26. – 28. September 2019

- Ernährungserziehung im 1. Jahrsiebt
- Vegetarische, vegane, gemischte Kost?
- Die Temperamente des Kindes
- Bedeutung der Lebensmittelqualität
- Ernährungserziehung ab dem 2. Jahrsiebt
- Gemeinschaftsverpflegung



Zeitlicher Ablauf der Fachmodule:

Donnerstag ab 18.00 bis Samstag 17.00 Uhr

Gebühren

Gesamtpreis Fachmodule: 675,- Euro
(Mitglieder 660,- Euro)
inkl. Verpflegung, Unterlagen, Abschluss

Es bestehen Fördermöglichkeiten.

Allgemeines zu Fortbildung und Fachmodulen

Dozententeam

Fortbildung und Fachmodule:

- Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin
- Marianne Nitsche, Volkswirtin, lange Jahre als Erzieherin tätig

Fortbildung:

- Judith Schake, Oecotrophologin
- Astrid Schmitt-Dossou, Oecotrophologin
- und andere

Verpflegung

Vegetarische, biologische Mittags-, Abend- und Pausenverpflegung

Übernachtung

Am Veranstaltungsort „der hof“ möglich. Bitte dort buchen:
Tel: 069 / 95 775 639
u.vondertann@der-hof.de
Weitere Unterkünfte auf Anfrage.



Rücktritt

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn der Fortbildung oder des Moduls wird eine Bearbeitungsgebühr von 20% fällig. Nach diesem Termin ist ein Ersatzteilnehmer zu stellen oder es sind 50% der Kosten zu tragen.

Förderung

Es bestehen Fördermöglichkeiten durch den Prämiegutschein des Bundes sowie Bildungsschecks verschiedener Bundesländer.

Änderungen vorbehalten.

Anmeldung

Fortbildungsort:

60439 Frankfurt am Main, Alt Niederursel 51
Freie Bildungsstätte „der hof“

Anmeldung für:

- Fortbildung mit Zertifikat, 6 Module
- Einzelne Module Nr. _____
- Fachmodule Kinderernährung

Name

Beruf/ Arbeitgeber (freiwillig)

Straße

PLZ, Ort

Tel.

Email

Unterschrift / Datum

Abweichende Rechnungsadresse bitte angeben:

Institution/ Firma

Straße

PLZ, Ort

Ansprechpartner (ggf.)

Die Rücktrittsbedingungen sind mir bekannt.

Bitte senden an:

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

Niddastraße 14, D-61118 Bad Vilbel

Tel: 06101 - 52 18 75

Email: info@ak-ernaehrung.de

www.ak-ernaehrung.de





**Arbeitskreis für
Ernährungsforschung**

Niddastraße 14, D-61118 Bad Vilbel
Tel: 06101 - 52 18 75
Email: info@ak-ernaehrung.de
www.ak-ernaehrung.de