

Weitere Informationen finden Sie bei der Ernährungsberatung der Krankenkassen und unter

[www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de)

[www.aid.de](http://www.aid.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

[www.dge.de](http://www.dge.de) (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

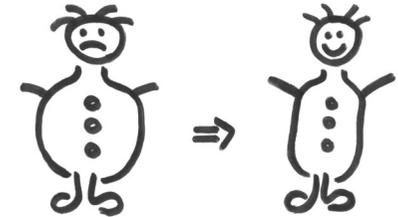
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

Ansprechpartner zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes, insbesondere bei eventuellen Schulproblemen sind neben Ihrem Kinder- oder Hausarzt Ihre Schulärztinnen im Kinder- und Jugend-Gesundheitsdienst.

Sie erreichen uns im FD 409 - Gesundheit - des Landkreises Hildesheim Ludolfingerstr. 2 31137 Hildesheim (05121/309-7431)



## Ratschläge für Eltern von Kindern mit Übergewicht



Liebe Eltern,

**Übergewicht** ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten und körperliche Beschwerden:

- Knochen und Gelenke leiden unter dem Gewicht.
- Die Gefahr von **Herz-Kreislauferkrankungen** und **Diabetes** steigt.
- Übergewicht kann der Grund für **seelische Probleme** eines Kindes sein (Hänseleien).

**Ursachen** für Übergewicht sind neben der erblichen Veranlagung hauptsächlich

- **ungünstige Ernährung**  
und
- **mangelnde Bewegung**

Wenn Sie Ihrem Kind helfen, durch Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens sein Körpergewicht zu normalisieren, tun Sie einen wesentlichen Schritt in Richtung einer "unbeschwerten" Zukunft Ihres Kindes.

**Vergessen Sie dabei nicht: Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind !**

## Bewegung im Alltag:

- Nutzen Sie die Bewegungsmöglichkeiten im Alltag: Treppe statt Aufzug, zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren statt Auto fahren.
- Lassen Sie Ihr Kind möglichst wenig Zeit vor dem Fernseher oder Computerbildschirm verbringen !
- Planen Sie am Wochenende Unternehmungen mit der ganzen Familie, z. B. Spaziergänge/Wandern, Rad fahren, Schwimmen

## Sport:

Erkundigen Sie sich nach Sportvereinen in Ihrer Nähe, die Gruppen in der passenden Altersgruppe anbieten (z. B. Kinderturnen, Ballsportarten, Schwimmen, Judo ...).

Ihr Kind sollte Freude an der Sportart haben. Es sollte kein Leistungsdruck ausgeübt werden.

Manche Sportvereine haben sogar Turngruppen für übergewichtige Kinder.



## Ernährung:

### Allgemeines:

- Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten.
- Versuchen Sie, möglichst oft als Familie gemeinsam am Tisch zu essen.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen. Ihr Kind kann dabei viel über die richtige Nahrungsauswahl lernen und Freude an den gemeinsamen Mahlzeiten erleben. Beides fördert ein normales Essverhalten.
- Bewerten sie nicht das Gewicht („Du bist zu schwer ...“), sondern loben Sie es, wenn es sich an Regeln und Absprachen hält. Setzen Sie Essen nicht als Erziehungsmittel ein.
- Kaufen Sie Süßigkeiten oder Knabbereien nur in kleinen Mengen und nicht auf Vorrat ein.

### Auswahl der Nahrungsmittel:

- reichlich:** Als Getränke: Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte (Schorle : Wasser : Saft = 2:1); Obst, Gemüse (roh und kleingeschnitten essen Kinder dies oft gern), z.B. Möhre, Salatgurke, Paprika, Kohlrabi, Getreideprodukte (Vollkorn)
- mäßig:** Milchprodukte, Fleisch und Wurst, Käse (möglichst fettarm)
- wenig:** fett- und zuckerhaltige Lebensmittel

Erkundigen Sie sich nach dem „**Ampel-Prinzip**“ bei der Auswahl der Nahrungsmittel.