

WORAUF IST ZU ACHTEN?

- Achten Sie bei Getreideprodukten auf möglichst unverarbeitete Produkte
- Gewöhnen Sie Ihr Kind schrittweise an Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen
- Achten Sie bei tierischen Produkten unbedingt auf die Qualität durch eine tiergerechte Haltung und regionale Produktion
- Pro Tag sollte Ihr Kind eine Portion Fleisch ODER Wurst ODER Fisch ODER Ei essen
- Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist notwendig! Neben Fisch stehen pflanzliche Öle zur Verfügung
- Täglich einen Rohkost-Teller mit ungesalzenen Nüssen als Zwischenmahlzeit reichen
- Das Auge isst mit: Richten Sie Speisen doch einmal besonders an. Eine kleine Raupe aus aufgespießten Weintrauben will ebenso verspeist werden wie der rote Paprikakrebs mit Joghurt-Dip.



HIER BEKOMMEN SIE UND IHR KIND UNTERSTÜTZUNG

- ⇒ Die/Der Kinderarzt- oder Hausärztin/-arzt stellt fest, ob und wie stark Ihr Kind über-gewichtig ist
- ⇒ Die Ärztin/der Arzt kann klären, ob es reicht, wenn Ihr Kind das Gewicht hält oder ob es abnehmen muss.
- ⇒ Oft kennt die Ärztin/der Arzt Programm-anbieter bei Ihrer Krankenkasse oder Er-nährungsberater/innen
- ⇒ Mit Ihrer Krankenkasse müssen Sie be-sprechen, ob bzw. in welcher Höhe die Kosten für eine solche Maßnahme übernommen wer-den



LANDKREIS GIFHORN

...natürlich stark!



Kontakt und Information

Landkreis Gifhorn
Fachbereich Gesundheit

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Allerstraße 21, 38518 Gifhorn
E-Mail: Schulanfaenger@gifhorn.de
Tel.: 05371/82-8869

Stand: 11/2022



TISCHLEIN DECK DICH

TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE
KINDLICHE ERNÄHRUNG

WWW.GIFHORN.DE

Heute haben wir bei der Schuluntersuchung festgestellt, dass bei Ihrem Kind ein deutliches Übergewicht vorhanden ist. Sie wissen, wie wichtig ein normales Körpergewicht für die Entwicklung ist:

Übergewicht kann für Ihr Kind durch Ausgrenzung bei Mitschülern und Spielkameraden zu einer unnötigen psychischen Belastung werden. Außerdem ist Übergewicht im Kindesalter ein großes Risiko, ein übergewichtiger Erwachsener zu werden.

Was ist zu tun?

Langfristig sollten die Ernährungsgewohnheiten so umgestellt werden, dass Ihr Kind weniger Energie aufnimmt ohne zu hungern und durch zusätzliche körperliche Aktivitäten mehr Energie verbraucht.

Also: Raus an die frische Luft zum Spielen!!!! Rein in den Sportverein, z. B. Turnen, Schwimmen, Fußball oder Tischtennis. Unterstützen Sie **sportliche Aktivitäten** Ihres Kindes

Begrenzen Sie die Zeit, in der Ihr Kind **vor dem Fernseher oder dem Computer** sitzt und körperliche Aktivität verlernt.

Nehmen Sie die **Treppe** statt eines Fahrstuhls und überlegen Sie, ob Wege, die Sie üblicherweise mit dem Auto zurücklegen, nicht auch zu **Fuß** oder mit dem **Fahrrad** erledigt werden können.

Gehen Sie miteinander ins **Schwimmbad, in den Wald, auf den Spielplatz. Üben Sie neue Wege** gemeinsam mit Ihrem Kind!

Häufig ist eine Ernährungsumstellung auf energieärmere Kost auch eine gute Gelegenheit für andere Familienmitglieder, ihr Gewicht zu normalisieren.

Verwenden Sie:

- **Naturjoghurt**
- **Früchte der Saison**
- **Gemüse, roh oder gedünstet**
- **als Fett überwiegend Oliven- oder Rapsöl**
- **als Durstlöscher Leitungswasser**

Vermeiden Sie:

- **den Einsatz von Süßstoffen (Gewöhnung an den süßen Geschmack)**
- **Fertiggerichte (Häufig sehr fett und stark gewürzt)**
- **Süßigkeiten zum Sattessen**
- **Säfte und gesüßte Getränke zum Durstlöschern**



Wodurch wird Übergewicht gefördert?

Sie haben sicher selbst schon festgestellt, wie gut **sehr kalorienhaltige Speisen** (Nüsse, Chips, Schokolade etc.) beim Fernsehen schmecken und wie viel man essen kann, **ohne** ein Sättigungsgefühl zu verspüren.

Deshalb ist besonders wichtig:

BILDSCHIRME UND ESSEN VONEINANDER TRENNEN !!!!

Gewöhnen Sie sich an, **gemeinsame Mahlzeiten mit Ihrem Kind** und den anderen Familienmitgliedern einzunehmen. Dabei entwickeln sich interessante Gespräche, wenn alle Teilnehmer sich Zeit nehmen und achtsam bei der Mahlzeit sind.

Und sonst:

- Süßes wird nicht im Gehen oder Stehen gegessen: zuerst wird eine Sitzgelegenheit gesucht
- Setzen Sie Essen niemals als Druckmittel oder Strafe ein
- Keine Konfliktgespräche oder sorgenvolles Betrachten des Kindes am Tisch
- Kochen Sie möglichst viel frisch und selbst
- Binden Sie Ihr Kind bei der Essensplanung, beim Einkaufen und beim Kochen mit ein