

ELTERNBRIEF

Schwerpunkt Adipositas



Liebe Eltern,
liebe Kinder, liebe Jugendliche,

mit dem Elternbrief möchten wir,
ergänzend zur Beratung in der Praxis,
praktische Tipps für den Alltag geben.
Wir können nur raten - Sie entscheiden,
was für Sie sinnvoll ist.

Der vorliegende Elternbrief beschäftigt
sich mit Übergewicht und Adipositas.

Fernsehkonsument reduzieren - besser viel Bewegung

- Ein Fernseher im Kinderzimmer ist nicht sinnvoll.
- Die Fernseh- und Computerzeiten auf insgesamt maximal 1 Stunde am Tag beschränken.
- Am Besten gemeinsam die Fernsehzeitung durchgehen und die passende Sendung aussuchen.
- Vereinbaren, dass der Fernseher nach einer gesehenen Sendung selbstständig ausgeschaltet wird.
- Besser alternativ zum Fernsehen Gesellschaftsspiele, Gespräche, Vorlesen und Sport in der Familie anbieten.

Empfehlungen zur Ernährung

- Es gibt keine Lebensmittel, die verboten sind, es kommt auf die Mengen an.
- Wichtig sind ausgewogene und abwechslungsreiche Lebensmittel.
- Täglich sollten pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, auf dem Speiseplan stehen.
- Naturbelassene Tiefkühlprodukte (zum Beispiel bunte Gemüsepfanne mit Vollkornnudeln) verwenden. Möglichst fettarm essen, Fleisch und Fisch in einer beschichteten Pfanne garen, auf das Panieren des Fleisches (da viel Fett und Kohlenhydrate) besser verzichten.
- Am besten nur essen, wenn man Hunger hat.
- Naschen und snacken weniger häufig, dafür aber auf höchstem Niveau (eventuell auf Naturjoghurt mit Beeren, Apfel oder Nüsse zurückgreifen). Vorräte zu Hause meiden.
- Bei Heißhunger ungesüßten Pfefferminztee trinken oder einen zuckerfreien Kaugummi nehmen.
- Wichtig sind besonders regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten in der Familie!

ELTERNBRIEF

Schwerpunkt Adipositas



- Langsam und mit Genuss essen.
- Dem Geschmack ruhig treu bleiben, kalorienärmere Varianten suchen.
- Gesünder ist es, die Mahlzeiten selbst zuzubereiten und so wenige Fertigprodukte wie möglich zu verwenden.
- Essen nur an einem Platz, Essen beim Fernsehen vermeiden.
- Viel (Mineral-) Wasser und ungesüßte Tees statt energiereiche/ gesüßte Getränke wie Limonaden (viel Zucker) trinken. Fruchtsäfte im Verhältnis 1 Teil Saft zu 2 Teile Wasser verdünnen.
- Nahrungsmittel oder Süßigkeiten als Belohnung nicht geeignet.
- Gesunde Zwischenmahlzeiten (zum Beispiel Obst und Gemüse) als Alternative zu Süßigkeiten anbieten.
- Fast-Food-Restaurants oder Fast-Food-Stände nicht häufiger als einmal pro Woche besuchen.
- Großpackungen und XXL-Angebote meiden.
- Ungünstige Ernährungsgewohnheiten (zu süß essen, zwischendurch essen, zu große Portionen und ähnliches) langsam abgewöhnen!
- Vor allem bei sogenannten Kinderprodukten kritisch auf die Inhaltsstoffe achten (zum Beispiel Zuckergehalt).

Sport/ körperliche Aktivitäten

- Mindestens eine Stunde körperliche Aktivität/ Sport pro Tag.
- Einen Sportverein suchen, in dem man regelmäßig Sport treiben kann und unbedingt Spaß daran hat!

Empfehlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Bewegungs-, Ess- und Trinkverhalten, Entspannung, Online-Medien

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Die Elternbriefe beschäftigen sich mit wechselnden Themenschwerpunkten. Sie erscheinen in unregelmäßiger Folge und ersetzen nicht die Beratung durch den behandelnden Kinderarzt!

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt!