

┌ Zu dick? Das lässt sich ändern!

02

Deutsch

MERKBLATT

Liebe Eltern

Bei Ihrem Kind wurde **Übergewicht** festgestellt, ein gesundheitliches Problem, das Ihnen sicher schon bekannt ist. Möglicherweise leidet Ihr Kind darunter, dass es in der Schule gehänselt oder ausgelacht wird oder dass es Mühe hat, im Turnunterricht mitzuhalten.

Übergewicht im Kindesalter "wächst sich in der Regel nicht aus", sondern bleibt im Erwachsenenalter bestehen und verursacht Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankheiten und Gelenkbeschwerden.

Übergewicht entsteht hauptsächlich aus einem Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme (zu viel energiehaltige Lebensmittel) und Verbrauch (zu wenig Bewegung), auch eine erbliche Anlage spielt eine Rolle.

Was tun:

- ┌ Möglicherweise haben Sie schon einiges zur Gewichtsreduktion bei Ihrem Kind ausprobiert. Wir möchten Sie dabei unterstützen mit einigen Tipps. Dies ersetzt eine Beratung beim Kinderarzt/ bei der Ernährungsberaterin jedoch nicht!
- ┌ Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion braucht Zeit und Geduld. Blitzdiäten und Wundermittel führen nicht zu einem langfristigen Erfolg. Essen Sie lieber abwechslungsreich und vielseitig.
- ┌ Die Waage muss wieder ins Lot gebracht werden, d.h. die Energieaufnahme muss gedrosselt werden (Umstellung der Ernährung) und der Verbrauch gesteigert (mehr Bewegung).



Copyright NUTRKID

Mehr Bewegung

Umstellung der Ernährungs-
und Essgewohnheiten

Zu Fuss anstatt mit Velo, Tram, Auto, häufig im Freien spielen, evtl. Teilnahme an einem Sport-Club (Schwimmen geeignet), weniger sitzende Tätigkeiten wie TV, Computerspiele.

Regelmässig Essen
(Vermeiden eines zu grossen Hungergefühls): Drei Hauptmahlzeiten, zwei Zwischenmahlzeiten

Am Tisch essen, gemeinsam essen:
Für alle die gleiche Kost und die gleichen Tischregeln. Seien Sie Ihrem Kind Vorbild! Kein Essen während anderer Tätigkeiten wie Hausaufgaben, TV, Computer etc.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel:
Fett reduzieren, Speisen fettarm zubereiten. Panierte und frittierte Zubereitungsart vermeiden. Auf versteckte Fette achten: z.B. Wurst, Schokolade, Kuchen, Pizza, Eiscreme etc.

Milch- und Milchprodukte:
fettarmer Quark, Naturjoghurt, magerer Käse etc.

Zucker und Süssigkeiten sparsam verwenden!
Geben Sie Ihrem Kind keine Süssigkeiten "zwischen-durch", sondern lieber 1x täglich als Dessert. Vermeiden Sie künstliche Süsstoffe, da diese den Appetit steigern.

Genügend trinken:
(ca. 1,5l täglich). Wasser, Mineralwasser, ungesüsste Tees, frische oder verdünnte Fruchtsäfte. Meiden Sie Süssgetränke wie Cola und Eistee.

Früchte und Gemüse gehören auf den täglichen Speiseplan.
Zum Znüni und Zvieri eignet sich Obst und rohes Gemüse.

Mehrmals täglich sättigende Lebensmittel
wie dunkles Brot, Teigwaren, Reis, Getreideflocken (am besten Vollkorn), Kartoffeln.

Fleisch, Fisch, Eier
in Massen, 1-2x pro Woche genügen. Achten Sie auch hier auf fettarme Sorten und meiden Sie Wurstwaren.



Copyright NUTRKID