



Universität Potsdam

Petra Warschburger
Ivonne Döring
Annekatriin Hudjetz

Gemeinsam fit

**Arbeitsbuch zur Stärkung
von Eltern adipöser Kinder**

Universitätsverlag Potsdam 2007

Petra Warschburger
Ivonne Döring
Annekatriin Hudjetz

Gemeinsam fit

Arbeitsbuch zur Stärkung von Eltern adipöser Kinder



Universitätsverlag Potsdam 2007

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Universitätsverlag Potsdam, 2007

Herausgeber:

Petra Warschburger, Ivonne Döring, Annekatriin Hudjetz
Institut für Psychologie, Universität Potsdam

Druck:

Audiovisuelles Zentrum der Universität Potsdam

Verlag:

Universitätsverlag Potsdam, Am Neuen Palais 10, 14469 Potsdam
Fon +49 (0) 331 977 4517 / Fax 4625
E-Mail: ubpub@uni-potsdam.de
<http://info.ub.uni-potsdam.de/verlag.htm>

ISBN 978-3-940793-03-4

URL <http://pub.ub.uni-potsdam.de/volltexte/2007/1564/>

URN <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:kobv:517-opus-15647>

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt.

Liebe Eltern,

vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben an der Studie „Gemeinsam fit“ teilzunehmen!

Bald steht Ihr Kind wieder mit seinen Koffern vor der Tür. Es hat während der Reha bereits ein paar Kilo verloren und möchte nun gerne „am Ball“ bleiben. Bei dieser Aufgabe sind Sie und die gesamte Familie gefragt, „gemeinsam fit“ zu werden.

Natürlich geht in der Reha vieles leichter. Die Kinder erhalten Tipps zum gesunden Essen und zu körperlichen Aktivitäten. Ungünstiges, d.h. fett- oder zuckerreiches, Essen wird gar nicht bzw. selten angeboten. Es gibt viele sportliche Angebote, die ausprobiert werden können. Die Kinder können experimentieren und werden nicht auf ihre „alten“ Gewohnheiten angesprochen. Oft ist es auch leichter, Tipps von Außenstehenden anstatt von Verwandten anzunehmen. Zum einen begünstigen diese veränderten Bedingungen während der Reha bereits das Abnehmen, hinzu kommt, dass die Pfunde am Anfang einer Ernährungsumstellung ohnehin stets leichter purzeln. Je mehr man dann im Laufe der Zeit abgenommen hat, desto schwerer wird es, immer noch weiter an Gewicht zu verlieren.

Sie können sich das wie bei einer langen Wanderung vorstellen. Zu Beginn, wenn Sie sich einmal aufgerafft haben, laufen Sie munter und energiegeladen los, erfreuen sich an der Natur und merken gar nicht, wie gut Sie vorwärts kommen. Je länger Sie unterwegs sind, desto schwieriger wird es dann, das Tempo aufrecht zu erhalten. Vielleicht wird der Weg steiler oder das Gelände unwegsamer, vielleicht werden Sie müde oder es beginnt zu regnen. Es geht mit der Zeit nicht mehr so kraftvoll vorwärts wie am Anfang. An diesem Punkt der Wanderung wird Ihr Kind wahrscheinlich bald stehen und braucht Ihre Unterstützung.

Neben diesem natürlichen Hindernis beim Abnehmen herrschen zu Hause zudem andere Rahmenbedingungen. Ihre Zeit ist knapp, Sie müssen Familie und Arbeit unter einen Hut bringen und wenn möglich die Wünsche aller Familienmitglieder berücksichtigen. Gleichzeitig sollen Sie sowohl Ernährungs- als auch Bewegungsexperte sein. Dieses Heft soll Ihnen dabei helfen, all diese Anforderungen zu meistern.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Gemeinsam-fit Team

Inhalt

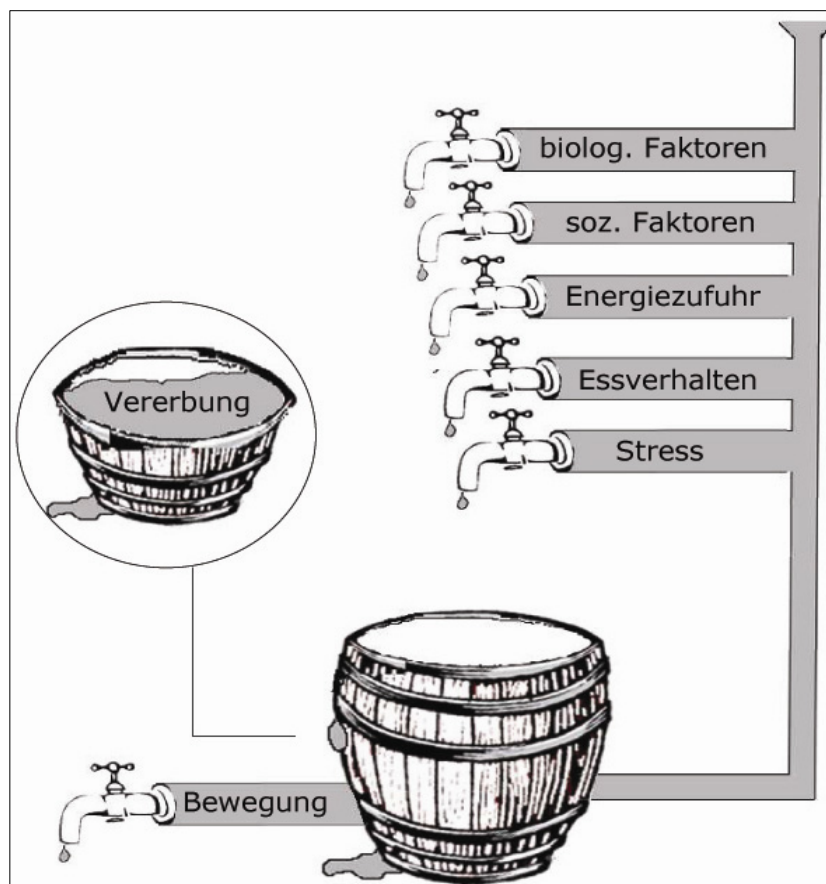
Was ist Adipositas und wie entsteht sie?	
Entstehungsmodell	1
Was sind gesunde Nahrungsmittel und wie kann man diese erkennen?	
Ampelprinzip	2
Fett- und Zuckerfallen	4
Wie schaffe ich es, dass mein Kind weniger ungesunde Nahrungsmittel isst?	
Austauschliste	6
Angebot	7
Süßigkeiten & Co	7
Wie schaffe ich es, dass mein Kind mehr gesunde Nahrungsmittel isst und ein besseres Essverhalten lernt?	
Essverhaltenstricks	8
Essbezogene Regeln	9
Wie kann mein Kind neues Verhalten lernen?	
Nachahmung & Lob	10
Warum ist Bewegung wichtig und wie kann ich meinem Kind dabei helfen, sich mehr zu bewegen?	
Energiebilanz	11
Bewegter Alltag	11
Was kann ich tun, wenn mein Kind wieder zunimmt?	
Gewichtskurve	12
Rückfall! Was nun?	12
Gemeinsam fit!	

Was ist Adipositas und wie entsteht sie?

Adipositas ist der Fachausdruck für starkes Übergewicht bzw. einen zu hohen Anteil an Körperfett, welches die Gesundheit Ihres Kindes gefährdet. Die krankhaften Auswirkungen der Adipositas sind enorm. Ernährt sich Ihr Kind jedoch gesund, bewegt sich viel und nimmt ab, dann können Sie diese negativen Folgen jetzt noch verhindern.

Entstehungsmodell

Die Wahrscheinlichkeit übergewichtig oder adipös zu werden steigt, wenn bestimmte Faktoren vorliegen. Diese nennt man Risikofaktoren. Es gibt nicht den Risikofaktor, der die Entwicklung von Adipositas erklärt, sondern es müssen viele verschiedene Faktoren zusammenkommen. Die Entstehung der Adipositas lässt sich gut an einem Fassmodell verdeutlichen.



Jedes Fass ist bereits mit einer bestimmten Menge „Vererbungs-Wasser“ gefüllt. Wie viel das ist, ist von Person zu Person verschieden. Zusätzlich wird das Fass nochmals von verschiedenen Wasserhähnen gefüllt. Aus ihnen kommt eine unterschiedliche Menge an Wasser. Irgendwann ist so viel aus den Hähnen in das Fass gelangt, dass es überläuft, d.h. das Kind ist übergewichtig geworden. Manche Kinder können so viel Fast Food essen wie sie wollen, da aber alle anderen Hähne nur „tropfen“, wird das Fass wahrscheinlich nicht überlaufen und die Adipositas nicht auftreten.

Für Sie ist es wichtig zu wissen, dass es Wasserhähne gibt, deren Wassermenge Sie und Ihr Kind beeinflussen können. Die Genetik, d.h. der Anteil des „Vererbungs-Wassers“, ist mehr oder weniger festgelegt, aber bei der Ernährung und der Bewegung können Sie Vieles verändern.

Achtet Ihr Kind auf seine Ernährung, kann es regulieren wie viel Wasser in das Fass hineinfließt. Durch Bewegung kann es beeinflussen, wie viel Wasser abfließt.



Adipositas entsteht durch das Zusammenwirken von vielen verschiedenen Faktoren. Bewegung und Ernährung können Sie und Ihr Kind beeinflussen und verändern.

Was sind gesunde Nahrungsmittel und wie kann man diese erkennen?



Ampelprinzip

Ihr Kind kommt als Experte, was das Thema Ernährung betrifft aus der Reha zurück. Anstatt Kalorien zu zählen, lernen die Kinder das **Ampelprinzip**.

Hierbei werden die Nahrungsmittel drei Farbbereichen zugeordnet. Die grüne Farbe stellt den niedrigen Energiebereich dar, gelb den mittleren Energiebereich und rot steht für viel Energie.



Rot:

Genau wie bei der Ampel heißt rot „Stopp! Selten auswählen“. Lebensmittel gehören in den roten Ampelbereich, wenn sie viel Fett und / oder Zucker sowie wenig Nährstoffe enthalten.

Hierzu gehören z.B.: Schokolade, Kartoffelchips, Pommes, Bratwurst. Diese Nahrungsmittel sollten maximal 1-2 mal pro Woche und in kleinen Mengen angeboten werden!



Gelb:

Gelb symbolisiert mittelmäßig viel Energie, das heißt „Vorsicht! Nur ab und zu oder in Maßen essen und trinken.“

Hierzu gehören z.B.: Milch, Saft, Joghurt. Diese Lebensmittel sollten nicht öfter als 3-4 mal pro Woche auf den Tisch kommen!



Grün:

Der grüne Bereich beinhaltet Nahrungsmittel mit wenig Energie, hier ist das Motto „Super! Oft essen und trinken!“.

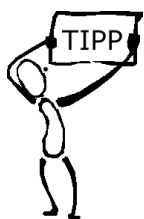
Hierzu gehören z.B.: Gemüse, Obst, Salzkartoffeln, Wasser, ungesüßter Tee. Diese Nahrungsmittel sind zum Sattessen gedacht und sollten jeden Tag angeboten werden!

Ihre Familie sollte versuchen, so viel wie möglich „grüne“ Lebensmittel, mittelmäßig „gelbe“ Lebensmittel und so wenig wie möglich Lebensmittel aus dem roten Bereich zu sich zu nehmen.

Nachfolgend finden Sie einige Lebensmittel und ihre Zuordnung. Nicht immer lässt sich eindeutig sagen, zu welchem Farbbereich Lebensmittel gehören. Entscheidend ist hierbei die Zubereitung! Kartoffeln können bspw. sowohl grün (Salzkartoffeln) als auch rot (Pommes Frites) sein.

Versuchen Sie immer zu entscheiden, ob die Lebensmittel entweder viel Fett (Pommes Frites) oder viel Zucker (Bonbons) oder beides zusammen (Sahnetorte) beinhalten. Je mehr Zucker und / oder Fett enthalten ist, desto ungünstiger wird das jeweilige Nahrungsmittel.

Grün	Gelb	Rot
Tomate	Eier	Salami
Gurke	Müsli	Weißbrot, Brötchen
Zitrusfrüchte	Käse (30-45%)	Mayonnaise, Ketchup
Magerquark, 1,5%Fett	Milch	Cola
Naturjoghurt, 1,5%Fett	Fruchtjoghurt, 3,5% Fett	Pommes Frites
Apfel	fettarmes Fleisch	Leberwurst
Radieschen	Geflügelwurst	Schokoriegel
Paprika	Obsttorte	Salami
Erdbeeren		Pizza
ungesüßter Tee		Sahnetorte
Salat		Butter
Gemüse		Bonbons
Mineralwasser		Nüsse
Pellkartoffeln		Chips

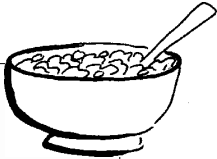


Achten Sie schon beim Einkauf darauf, viele Lebensmittel aus dem grünen, mittelmäßig aus dem gelben und wenig aus dem roten Ampelbereich einzukaufen! Dann ist zu Hause die Versuchung nicht zu groß.

Fett- und Zuckerfallen

Als einfache Regel kann gelten, dass „rote“ Lebensmittel viel Zucker und / oder Fett enthalten. Ob Lebensmittel aus viel Fett oder Zucker bestehen, können Sie sehr gut an der **Zutatenliste** erkennen. Je weiter vorne eine Zutat steht (z.B. Zucker), desto mehr ist davon im Lebensmittel enthalten.

Hier als Beispiel eine Zutatenliste von einer Packung Cornflakes für Kinder:



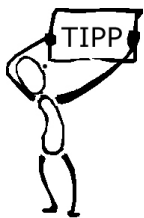
Getreide (31,1% Vollkornweizenmehl, Reismehl), Zucker, pflanzliches Öl, Stärke, Traubenzucker, Glukosesirup, Maltodextrin, Salz, Zimt, Säureregulator, Natriumphosphate, Emulgator Sojalecithine, Farbstoff (Ammoniak-Zuckerulör, Annatto), Antioxidationsmittel E306, Vitamine und Mineralstoffe (Vitamin C, Niacin, Panthothenat, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin B12, Calciumcarbonat, Eisen)

Wie Sie sehen, wurde Vollkornmehl verwendet. Vollkornprodukte sind sehr gut, da sie anhaltend satt machen und viele Nährstoffe enthalten. Allerdings steht gleich an zweiter Stelle der Zutatenliste Zucker. Dies bedeutet, dass nach Getreide am zweithäufigsten Zucker enthalten ist. Allerdings: Zucker und Fett können in verschiedenen Formen in Lebensmitteln enthalten bzw. versteckt sein.

So gehören zu der „Zuckerfamilie“: Glucose, Fructose, Saccharose, Dextrose, Lactose, Maltose, Maltodextrin, Invertzucker und Glucosesirup.

Zu den Fetten gehören: Vollei, Kakaobutter, Kakaopulver, Milchpulver, Molkenpulver und Süßmolkenpulver.

Sie müssen alle verschiedenen Zucker- und Fettsorten zusammenzählen, um zu wissen, wie viel davon in der gesamten Packung enthalten ist. Zählt man alle Zuckerarten der abgebildeten Zutatenliste zusammen, so enthalten diese Cornflakes wahrscheinlich mehr Zucker als Getreide!



Kontrollieren Sie die Zutatenliste und entdecken Sie versteckte Fette und Zucker. Je weiter oben bzw. vorn eine Zutat steht, desto mehr ist davon im Lebensmittel enthalten.

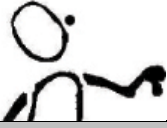

Wie schaffe ich es, dass mein Kind mehr gesunde und weniger ungesunde Nahrungsmittel isst?

Austauschliste

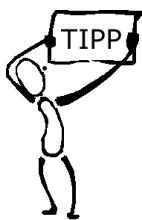
Rote Lebensmittel sind natürlich nicht verboten. Sie sollten jedoch versuchen, ihren Verzehr zu reduzieren. Manchmal kann man „rote“ Lebensmittel aber auch durch gesündere Lebensmittel ersetzen.

Wenn man Lust auf Chips hat, dann fällt es schwer, stattdessen einen Apfel zu essen. Vielleicht tun es aber auch Salzstangen, diese enthalten nicht so viel Fett.

Hier einige Vorschläge zum Austauschen!

Nicht so gut!	Besser!
Leckereien	
Chips	Popcorn, Salzstangen
Schokolade	Gummibärchen, Fruchtbonbons
Schokoriegel	Schokokuss
Milchcreme-Schnitte	Müsliriegel
Lebkuchen, Spekulatius	Vollkorn- oder Butterkekse
Blätterteigstückchen	Hefeteig mit Obstbelag
Eiscreme	Wassereis
Nuss-Nougat-Creme	Konfitüre, Honig
Pudding	Joghurt, Götterspeise
Wurstwaren	
Leberwurst, Salami	Putenwurst, Kassler
Roher Schinken	Kochschinken, Geflügel in Aspik



Bieten Sie Ihrem Kind Alternativen an, damit es weniger Lebensmittel aus dem roten Bereich isst.

Angebot

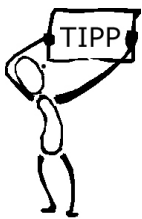
Kennen Sie folgende Situation?

Sie sehen am Sonntagabend gemütlich fern. In der Pause läuft Werbung für ein leckeres Nahrungsmittel. Sie bekommen Appetit, ziehen sich Ihren Mantel an, fahren zur Tankstelle und kaufen sich das gewünschte Lebensmittel.

Selten? Nie? - Genau! Extra zur Tankstelle zu fahren ist uns meistens zu umständlich. Hat man jedoch das Gewünschte im Haus, dann wird man es auch essen.

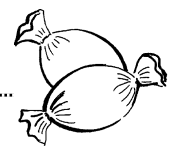
Widerstehen ist schwer! Gerade übergewichtige Kinder haben oft Hunger und Appetit auf Süßigkeiten. Dies wird natürlich noch schwieriger, wenn genau diese Sache vor unseren Augen steht. Jeder, der versucht hat mit dem Rauchen aufzuhören, weiß, dass das in einer geselligen Runde mit anderen Rauchern viel schwieriger ist als allein zu Hause, ohne Zigaretten. Wenn viele Süßigkeiten im Haus sind, können Sie von Ihrem Kind nicht erwarten, dass es „vernünftig“ ist.

Natürlich sind nicht bei allen Kindern Süßigkeiten die persönlichen „Verführer“. Bei vielen Kindern sind es auch Chips, Kuchen, Gebäck, Fast Food oder Cola.



Gesunde Sachen sollten generell gut sichtbar und leicht erreichbar sein. Versuchen Sie so wenige „Verführer“ wie möglich im Haus zu haben. Obst gehört den ganzen Tag über auf den Tisch.

Süßigkeiten & Co



Verbieten Sie Ihrem Kind nicht das Naschen. Ein striktes Verbot führt zu Heißhunger und Verbotenes wird erst recht interessant. Gerade zu Geburtstagen oder an anderen besonderen Tagen sind Ausnahmen erlaubt. Legen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam eine bestimmte Menge Süßigkeiten für den Tag oder die Woche fest. Diese kann sich Ihr Kind dann selbst einteilen.

Als Faustregel kann man sich pro Tag eine Kinderhand voll Süßigkeiten und / oder Knabbereien merken. Für 7-12jährige Kinder sind dies etwa 4-5 Stückchen Schokolade oder 1 kleines Stück Kuchen oder 15 Gummibärchen pro Tag. Dies ist natürlich nur eine Richtlinie!



Fördern Sie die Eigenverantwortung Ihres Kindes. Ihr Kind soll sich seine Süßigkeitenration selbst einteilen.

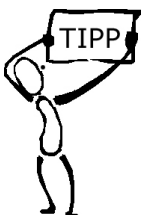
Wie schaffe ich es, dass mein Kind mehr gesunde Nahrungsmittel isst?

Essverhaltenstricks

Ihr Kind lernt während der Reha wieder auf seine Körpersignale zu hören und zu erkennen, wann es satt ist. Häufig wird ein „Genusstraining“ durchgeführt.

- Langsam essen und Pausen einlegen (z.B. Besteck weglegen und sich unterhalten).
- Nur bei Hunger Nachschlag nehmen.
- Regelmäßige Haupt- und Zwischenmahlzeiten einnehmen.
- Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken.

Alle Tricks sind da, um zu lernen das Essen zu genießen, das Sättigungsgefühl zu spüren und nur so viel zu essen, wie der Körper benötigt.



Es ist leichter sein Essverhalten zu ändern, wenn die gesamte Familie dabei hilft. Versuchen Sie langsam zu essen, Pausen einzulegen und regelmäßige Haupt- und Zwischenmahlzeiten einzunehmen.

Essbezogene Regeln

Regeln helfen uns, unseren Alltag zu meistern. Man kann sich im Straßenverkehr darauf verlassen, dass auch die anderen Autofahrer bei Rot anhalten. So sollte es in Ihrer Familie auch für das Essen Regeln geben.

Folgende Regeln haben sich bewährt:

Pro Tag eine Mahlzeit mit der ganzen Familie.

In Gemeinschaft wird langsamer gegessen, weil man sich z.B. während des Essens unterhält. Außerdem haben Sie einen besseren Überblick darüber, was gegessen wird.

Nur essen und trinken – sonst nichts.

Andere Aktivitäten, wie Fernsehen oder Lesen, lenken von der Wahrnehmung des Sättigungsgefühls ab.

Nur im Sitzen essen.

Nehmen Sie sich Zeit, damit Sie das Sättigungsgefühl spüren. Durch diese Regel kann schnelles, ungesundes Essen zwischendurch vermieden werden.

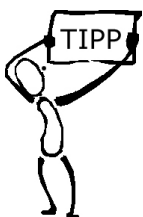
An einem festen Platz essen.

Nur dieser Platz steht mit Essen in Verbindung, andere Orte verlocken dauerhaft nicht mehr.

Morgens zu Hause frühstücken.

Ein Frühstück als Grundlage für den Tag erhöht die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes.

Führen Sie nur Regeln ein, die Sie für Ihre Familie sinnvoll finden und die Sie auch selbst umsetzen können. Wenn Sie und Ihr Partner nicht auf den Fernseher beim Abendessen verzichten können, dann verlangen Sie dies auch nicht von Ihrem Kind.



Nicht zu viele Regeln! Formulieren Sie die Regeln immer positiv, damit Ihr Kind auch weiß, was es tun soll.

Nachahmung & Lob

Übung macht den Meister. Jedes neugelernte Verhalten fällt am Anfang schwer. Oder konnten Sie gleich bei der ersten Fahrstunde rückwärts einparken?

Das Erlernen neuen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens lässt sich mit dem „Autofahren lernen“ vergleichen. Nach ein wenig Übung kann man ganz automatisch vom ersten in den zweiten Gang schalten. Bis es soweit ist, freut man sich aber über jedes Lob des Fahrlehrers. Lob motiviert zum Weitermachen. Stellt das Schalten keine Hürde mehr da, freut man sich über ein Lob nach einem gelungenen Einparkversuch.

Ähnlich wie beim „Autofahren lernen“ ist es auch bei Ihrem Kind. Kleine Kinder machen das, wofür sie gelobt werden. Bei älteren Kindern vergisst man leicht, dass sie genauso viel Lob brauchen.

Dies kann sowohl mit Worten als auch mit anderen Belohnungen geschehen. Es muss aber nicht immer die neue CD oder der neue Gameboy sein. Versuchen Sie Belohnungen zu finden, die nicht viel Geld kosten und der ganzen Familie Spaß machen. Wie wäre es z.B. mit einem Spieleabend, wenn Ihr Kind sein Gewicht zwei Wochen lang gehalten hat oder mit einem Ausflug, wenn ein Monat regelmäßig Sport getrieben wurde?



Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind sich gesünder ernährt und mehr bewegt, dann müssen Sie dies vorleben. Loben Sie Ihr Kind dafür, wenn es neue Verhaltensweisen zeigt.

Warum ist Bewegung wichtig und wie kann ich meinem Kind dabei helfen, sich mehr zu bewegen?

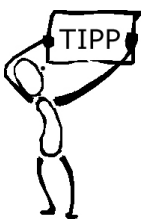
Energiebilanz

Bewegung spielt beim Abnehmen eine große Rolle, weil sie Energie verbrennt und verhindert, dass die Muskeln mit abnehmen.

Sport im Verein oder mit Freunden, macht mehr Freude als allein. Vielleicht gibt es in Ihrer Stadt einen Verein direkt für übergewichtige Kinder? Fragen Sie ruhig bei Ihrem Kinderarzt nach.

Bewegter Alltag

Es muss aber nicht immer der Verein sein. Oft sind wir alle im Alltag „Bewegungsmuffel“, sei es der Fahrstuhl bei der Arbeit, die Rolltreppe im Kaufhaus oder die Autofahrt zum Bäcker um die Ecke. Spielen Sie Detektiv! Entdecken Sie die „Bewegungskiller“ in Ihrem Alltag und versuchen Sie diese zu bekämpfen.



**Führen Sie mehr Bewegung mit der ganzen Familie ein!
Häufiger mal zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren hält fit
und verbraucht Energie.**

Was kann ich tun, wenn mein Kind wieder zunimmt?

Gewichtskurve

Viele Kinder lernen während der Reha eine Gewichtskurve zu führen. Behalten Sie dies auch zu Hause bei, da man so gut den Verlauf des Gewichtes beobachten kann. Dies steigert auch die Motivation, da man kleine Erfolge

sehen kann. Ihr Kind sollte sich einmal pro Woche immer zur selben Zeit wiegen. Das Gewicht wird in der Gewichtskurve festgehalten. Benutzen Sie Millimeterpapier, dann können Sie die Erfolge am besten verfolgen!

Rückfall! Was nun?

Es ist normal, wenn das Gewicht Ihres Kindes mal nicht weiter runtergeht. Langfristig Gewicht zu verlieren ist sehr schwer und geht oft mühsam voran. Nimmt Ihr Kind jedoch über zwei Wochen stetig zu, sollten Sie etwas unternehmen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, ob es zu einem Rückfall in alte Ess- und Bewegungsgewohnheiten gekommen ist.

Wichtig ist, dass Sie nicht nur auf das Gewicht schauen und entmutigt sind. Bleiben Sie am Ball! Motivieren Sie Ihr Kind zum Weitermachen und überlegen Sie gemeinsam, woran es liegen könnte.

Gibt es eventuell Tipps und Tricks aus der Reha, auf die Sie und Ihr Kind nicht mehr so geachtet haben? Vielleicht weniger Sport, mehr Fernsehen oder zu viel Süßes? Oder von jedem ein bisschen?

Hier einige Fragen, die Ihnen helfen können:

Für Sie selbst:

- Haben Sie beim Einkaufen auf das Ampelprinzip geachtet?
- Haben Sie darauf geachtet, dass Ihr Kind möglichst fünfmal am Tag Obst und Gemüse isst?
- Haben Sie beim Kochen darauf geachtet, Fett und Zucker zu reduzieren?
- Haben Sie Ihr Kind dabei unterstützt sich mehr zu bewegen?
- Waren Sie Vorbild und haben selbst auf Ihre Ernährung geachtet und versucht sich mehr zu bewegen?

Für Ihr Kind:

- Hat Ihr Kind beim Essen auf die Ampelbereiche geachtet?
- Hat Ihr Kind versucht gründlich zu kauen und beim Essen Pausen zu machen?
- Hat Ihr Kind sich so viel wie möglich bewegt und Sport getrieben?
- Hat Ihr Kind einmal in der Woche seine Gewichtskurve geführt?

Gemeinsam fit!



Nach der Reha hat Ihr Kind eine große Aufgabe: Um langfristig seine Ernährung und Bewegung umzustellen, muss es seine alten Gewohnheiten ändern. Dies geht nur, wenn alle in der Familie helfen und mitmachen.

Natürlich kann und muss man nicht überall Vorbild sein. Manche Dinge sind schwerer, andere leichter umsetzbar. Verlangen Sie deshalb keine Sachen von Ihrem Kind, die Sie selbst auch nicht können. Werden Sie „Gemeinsam Fit“!

**Wir hoffen, dass Ihnen dieses Arbeitsbuch ein wenig im Alltag hilft.
Ihnen und Ihrem Kind viel Erfolg und alles Gute!**



ISBN 978-3-940793-03-4