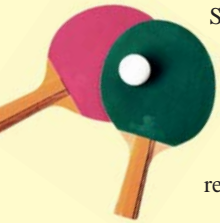


Bewegen lassen

Kinder bewegen sich gerne. Fördern Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Nachwuchses schon von klein auf. Nehmen Sie an Babyschwimmen oder anderen Bewegungskursen für die Kleinsten teil. Schaffen Sie Raum zum Toben auch in Ihrer Wohnung und gehen Sie regelmäßig auf Spielplätze und zum Kinderturnen. Wird Kindern keine Anregung geboten und werden sie stattdessen vor dem Fernseher ruhig gestellt, verliert sich die Bewegungsfreude. Sobald die ersten Haltungs- und Bewegungsschäden vorhanden sind, haben die Kinder meist keine Lust mehr, körperlich aktiv zu werden. Jetzt ist erst recht entscheidend, aus dem Teufelskreis Antriebslosigkeit und Übergewicht herauszukommen.



Schaffen Sie daher immer wieder Anreize für mehr Bewegung, die je nach Alter natürlich unterschiedlich aussehen: Während Sie die Jüngsten regelmäßig auf den Spielplatz begleiten, motivieren Sie Ältere zum gemeinsamen

Fußball, Frisbee oder Federball spielen. Jugendliche haben Spaß an einem Ausflug in den Kletterpark, ins Erlebnisbad oder beim Paddeln.

Ziele setzen

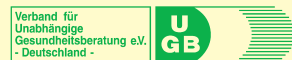
Bei Kindern geht es nicht darum, das Körpergewicht schnell zu reduzieren. Ziel ist es vielmehr, dass sie nicht weiter an Gewicht zulegen. Das Längenwachstum gleicht das Übergewicht dann von alleine aus. Führen Sie sich und Ihrem Kind immer wieder die positiven Seiten eines „leichteren“ Lebens vor Augen: Das Selbstbewusstsein wächst und damit die gute Laune, es gibt immer weniger Anlass für Spötteleien, es sind keine XXL-Klamotten mehr nötig und beim Sport ist mehr Puste da. Ganz nebenbei normalisieren sich erhöhte Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte.

Belohnen Sie die Erfolge Ihres Kindes und motivieren Sie es immer wieder, am Ball zu bleiben. Ohne Sie geht es nicht. Seien Sie ein gutes Vorbild. Das ist die allerbeste Voraussetzung für einen dauerhaften Erfolg.

Gewichtige Kinder – satt und in Form



Das **Netzwerk Gesunde Ernährung** ist das Vernetzungsprojekt des UGB e.V. – Deutschland



Das Netzwerk Gesunde Ernährung bearbeitet Ernährungs- und Gesundheitsthemen im Konsens mit anderen Fachkräften und Fachverbänden.

Herausgeber:

Koordinierungsstelle für das Netzwerk Gesunde Ernährung: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb.de

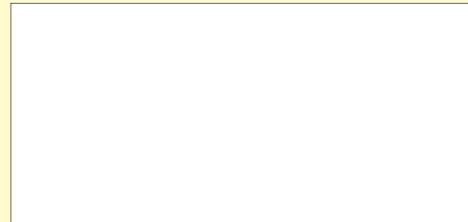
Inhaltliche Verantwortung:

Wissenschaftlicher Beirat der UGB-Akademie,
Vorsitz: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen

Bezugsadresse:

UGB Beratungs- und Verlags GmbH, Sandusweg 3,
D-35435 Wettenberg, www.ugb-verlag.de

überreicht von:



In dieser Serie sind folgende Themen erschienen (Stand Mai 2009):

- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind
- So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten – Gewinn für Körper und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

Den Kilos keine Chance
Gesund genießen
Mehr Spaß an Bewegung



Übergewicht bei Kindern ist ein ernstes Problem. Dicke Kinder leiden schon in jungen Jahren an chronischen Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck, die sonst nur in höherem Lebensalter auftreten. Psychische Belastungen kommen hinzu, denn aufgrund ihrer Körpermasse werden sie eher zur Zielscheibe für Spott. Dick werden Kinder jedoch nicht von alleine. Tatsache ist, dass heute in den Familien immer weniger gekocht wird und immer öfter Fertiggerichte und Fast Food auf den Tisch kommen. Auch um die Schulverpflegung ist es meist schlecht bestellt. An vielen Schulkiosken gibt es noch immer Süßigkeiten, Schnitzelbrötchen und Cola, statt Vollkornbrötchen, Obst und Wasser. Nicht zuletzt sind es fehlende oder schlechte Vorbilder der Erwachsenen, die es den Kindern nicht einfach machen, sich gesund zu ernähren. Doch ohne die Eltern, Lehrer oder andere Bezugspersonen geht das nicht.

Rechtzeitig gegensteuern

Aus vielen propperen Babys und kräftigen Kleinkindern werden völlig wohl proportionierte Kinder. Bei einigen bleiben aber auch nach einem Wachstumsschub noch überflüssige Pfunde zurück. Ein Problem dabei ist, dass viele Eltern das Übergewicht ihres eigenen Nachwuchses nicht richtig wahrnehmen. Nehmen Sie also bitte Hinweise des Kinderarztes, von Freunden, den Erziehern oder Lehrern ernst, die Sie auf das Gewicht Ihres Kindes aufmerksam machen. Zu diesem Zeitpunkt reicht es meist noch, den Konsum von Süßigkeiten und süßen Getränken zu begrenzen, damit sich die lästigen Pfunde auswachsen. Aber die Weichen für eine dauerhafte gesunde Ernährung müssen nun

gestellt werden, nicht erst, wenn Ihr Nachwuchs zehn Kilo zu viel auf die Waage bringt.

Gesund genießen

Als Eltern sind Sie Vorbild für Ihre Kinder. Es ist also wichtig, dass alle Familienmitglieder eine gesunde Kost bekommen. Die Grundlagen sind eigentlich ganz einfach: Bringen Sie möglichst jeden Tag Gemüse, Obst und Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln und -reis auf den Tisch. Bieten Sie zum Trinken Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee an, auch eine stark verdünnte Saftschorle ist in Ordnung. Cola, Limonaden und Eistee sollten im Alltag dagegen die Ausnahme bleiben.

Haben Sie einen kleinen Gemüsemuffel, dann können Sie Folgendes probieren: Soßen und cremige Suppen sind eine gute Basis, um stärke-reiche Gemüse wie Möhren, Sellerie und Kürbis unterzubringen. In einer Tomatensoße fallen pürierte Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Zucchini oder Pastinaken kaum auf. Eine solche Soße schmeckt nicht nur zu Nudeln oder Reis, sondern macht auch in Lasagne, Aufläufen und auf der Pizza eine gute Figur. Möhren, Kürbis, Zucchini, rote Paprika und anderes mehr werden als fein pürierte Suppe häufig ohne Murren gegessen. Wenn Sie reichlich Kartoffeln zur Suppe geben, tritt der Gemüsegeschmack nicht allzu sehr in den Vordergrund. In Linsen- oder dicker Erbsensuppe fallen klein gehackte Gemüseschnipsel ebenfalls kaum auf.

Die meisten Kinder greifen gerne zu, wenn ihnen klein geschnittenes Gemüse und Obst zum Naschen angeboten werden. Und wenn der

kleine Magen schon vor dem Essen knurrt, stillen mundgerecht geschnittene Gurken, Möhren, Kohlrabi oder Paprika schon einmal den ersten Hunger.

Auf Vollkorn umsteigen

Wenn Ihr Kind Vollkornbrot oder -nudeln zunächst ablehnt, gehen Sie am besten strategisch vor. Mischen Sie beispielsweise für einen Pizza- oder Kuchenteig zunächst helles und Vollkornmehl; steigern Sie dann allmählich den Vollkornanteil. Bieten Sie Vollkornbrot aus fein vermahlenem Weizen an; das schmeckt besonders mild. Vollkornflocken mögen die meisten Kinder gerne. Besonders gut kommen selbst gequetschte Flocken aus einer Getreidepresse an.

Den Wenigsten von uns gelingt es, jeden Tag alles frisch zuzubereiten. Wenn Sie auf Vorverarbeitetes oder Fertiggerichte zurückgreifen, dann achten Sie darauf, dass möglichst wenig Zusatzstoffe und wenig Fett enthalten sind. Während Tiefkühlspinat und Tomatenpüree noch akzeptabel sind, sollten Backofenpommes, panierte Käsescheiben oder Sahnenukeln im

Supermarkt bleiben. Für die schnelle Küche bieten übrigens auch Biohersteller immer mehr Produkte an. Sie kommen mit deutlich weniger Zusatzstoffen aus und die Zutaten stammen aus dem Bioanbau.

Regeln vereinbaren

Für den Umgang mit Süßigkeiten vereinbaren Sie am besten feste Regeln, beispielsweise dass es einmal am Tag ein Stück Schokolade gibt. Legen Sie keine süßen Vorräte an. Besser ist es, wenn Sie stattdessen immer frisches Obst zu Hause haben. Der Genuss sollte auf keinen Fall zu kurz kommen. Gelegentliche Leckereien, genussvolles Feiern und Spaß am Essen dürfen für die Kids nicht auf der Strecke bleiben.

Generell sollten Eltern mit ihren Kindern nicht zu viel über Essen und Gesundheit reden. Denn dann verlieren die täglichen Mahlzeiten schnell ihren zwanglosen, lustvollen Charakter und können zum Erziehungskonflikt werden. Lassen Sie Ihre Kinder am besten in bestimmtem Rahmen beim Essen mitentscheiden.



Unterstützung für Eltern

Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) bietet zum Thema Säuglings- und Kinderernährung verschiedene Seminare an:

- Kochen für Kinder – Theorie und Praxis
- Kinder und Jugendliche wirksam fördern
- Genussvolle Alltagsküche – einfach, schnell und gut

Der UGB hat zudem die Ausbildung zum Fachberater für Säuglings- und Kinderernährung entwickelt. Die Kursleiter können Ihnen Hilfestellung im Alltag geben.

Weitere Infos unter: www.ugb.de/kinder