

## Übergewicht

Liebe Eltern!

Wenn Ihr Kind übergewichtig ist, leidet es in nicht unerheblichem Maß darunter. Dieses psychische Trauma steht im Kindesalter sicherlich im Vordergrund, erst später machen sich Folgeerkrankungen am Bewegungsapparat, sowie im Herz-Kreislaufsystem bemerkbar. Wichtig ist es, dass Sie als Eltern und auch Ihr Kind selbst akzeptieren, dass Übergewicht in der Regel angeeignet ist und somit verhaltensbedingt ist. Es gibt nur extrem wenige Fälle, in denen es sich um hormonelle Störungen als Ursache für Übergewicht handelt. Im folgenden finden Sie einige Verhaltens- und Ess-Tipps, die Ihrem Kind beim Abnehmen helfen sollen.

- täglich wiegen, Gewicht aufschreiben
- täglich Mahlzeiten protokollieren
- täglich Sport treiben (Radfahren, Inline-Skating, Fußball etc.)
- wenig TV-, Computer und Smartphone-Konsum (max. 1 Std. pro Tag)
- mehr Bewegung! – laufen/Fahrrad fahren, statt sich mit dem Auto bringen lassen

### *Selbstkontroll-Regeln zum Essverhalten*

- vor dem Essen trinke ich ein Glas Wasser!
- zuerst esse ich Salat, Gemüse, Obst, Joghurt, dann andere Speisen
- ich esse langsam, in kleinen Bissen und lege Pausen beim Essen ein
- statt Süßigkeiten nehme ich Kaugummi ohne Zucker oder trinke 1 Glas Wasser
- ich esse nicht aus Langeweile
- ich trinke nur Tee, Mineralwasser oder stark verdünntes Schorle (keine Limonade, Cola etc.!).
- zum Abendessen esse ich wenig (max. 1 1/2 Scheiben Brot), nichts Warmes, nicht nach 18.00 Uh
- ich esse nur in der Küche oder im Esszimmer zu den festgelegten Mahlzeiten
- Täglich sollten max. 1000 - 1200 Kcal zugeführt werden

### *Belohnung als Verstärkung*

Das Kind sollte für eine erreichte Gewichtsreduzierung belohnt werden (Ausflug, Sportveranstaltung o.ä.), damit es dadurch für weitere Anstrengungen motiviert wird.