

## Tipps für Eltern und Familien

„Niemand isst, um übergewichtig zu werden.“ (Andreas Bächlin)

Machen Sie sich Sorgen um das Körpergewicht Ihres Kindes/Ihrer Kinder?

Hier finden Sie ein paar Tipps, die weiterhelfen können:

- Berechnen Sie den BMI Ihres Kindes und finden Sie heraus, wo es im Vergleich zu Gleichaltrigen steht. Normalgewichtig, an der Grenze zum Übergewicht oder adipös (stark übergewichtig)? Je nach Alter und Grad des Übergewichts empfehlen wir unterschiedliche Angebote oder Projekte.
- Sehen Sie das Übergewicht als ein gemeinsames „Familienprojekt“ und packen Sie es mit vereinten Kräften an. Gemeinsam geht vieles leichter und macht sogar Freude.
- Versuchen Sie auf jeden Fall Abwechslung in den Familienalltag zu bringen. Das kann anfangs ganz schön anstrengend sein, mit etwas Durchhaltewillen ist der Spass jedoch garantiert. Unser Hirn wie auch unser Körper freuen sich immer wieder über neue Reize.
- In der Broschüre „Schwung im Alltag – Ernährungs- und Bewegungstipps für Familien“ finden Sie eine Menge Ideen, wie Sie Ihren Alltag verändern bzw. erweitern können.
- Möglicherweise hilft Ihnen und Ihrer Familie ein Schrittzähler oder ein ähnliches Produkt. Diese einfachen Begleiter zeigen wie viel man sich im Alltag tatsächlich bewegt und erinnert daran, wenn noch ein wenig Bewegung fehlt.
- Das Ausfüllen eines Essprotokolls kann helfen sich einen Überblick über die eigene Ernährung zu verschaffen.
- Kennen Sie das Tellermodell? Damit wird verbildlicht, wie die optimale Aufteilung der verschiedenen Nahrungsmittel aussehen sollte.
- Die Ernährungsscheibe liefert Ihnen weitere Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder.
- Das „Merkblatt Ernährung von Jugendlichen“ liefert wichtige Hinweise für die Ernährung von Jugendlichen.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail, falls Sie weitere Tipps suchen oder falls wir Sie auf der Suche nach einem geeigneten Angebot unterstützen können.