

Elternwissen

ADIPOSITAS

WENN ESSEN ZUM
PROBLEM WIRD

RICHTIGES ESSEN WIRD VON
DEN ELTERN GELERNT

BEWEGUNG
IST EIN SCHUTZFAKTOR



Katholische
Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz
Nordrhein-Westfalen e. V.

Die Reihe Eltern**wissen** wird herausgegeben
von der

**Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NW e.V.**

Internet: www.thema-jugend.de

Mitherausgeber der Reihe Eltern**wissen** sind:

**Landesarbeitsgemeinschaft der
Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)**

c/o Diözesanverband Münster

Internet: www.kab-muenster.de

**Kolpingwerk Landesverband
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Internet: www.kolping-paderborn.de

**Katholische Elternschaft Deutschlands
Landesverband in Nordrhein-Westfalen
(KED in NRW)**

E-Mail: ked@bistum-muenster.de

**Familienbund der Katholiken
Landesverband NW e.V.**

Internet: www.familienbund-nrw.de

Überreicht durch:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und
Jugendschutz NW e.V.

Salzstraße 8, 48143 Münster, Telefon: (0251) 54027

Druck: Achenbach-Druck, Römerstraße 36, 59075 Hamm

Text: Dr. Eva Bolay

Foto: © Gaby Kempf / PIXELLO

Münster 2009

Wenn Essen zum (gewichtigen) Problem wird

Essen ist lebenswichtig, kann Freude bereiten, Genuss verschaffen, Geselligkeit fördern und Gemeinschaft erfahrbar machen. Essen ist elementar.

Aber: Wir kennen und sehen viele Menschen, die nicht nur gerne essen, die schlichtweg zu viel essen. Um diese Gruppen von (jungen) Menschen geht es in diesem Heft. Es geht um Übergewicht und Adipositas. ■■■

Anmerkung des Herausgebers: *Ein weiteres Heft in der Reihe Elternwissen widmet sich den Essstörungen. Da begegnen wir spindeldürren Mädchen mit Magersucht (Anorexia nervosa), hören von unkontrollierten Essanfällen mit anschließendem Erbrechen (Bulimie) und von anderen Störungen und Erkrankungen. Das ist das Thema von Elternwissen Nr. 11 (2009).*

Ein weiteres Heft widmet sich den Essstörungen!

Weltweit nehmen in den letzten Jahren Übergewicht und Adipositas kontinuierlich zu. Auch Kinder und Jugendliche sind zunehmend betroffen. Das Ausmaß ist inzwischen besorgniserregend.

Was ist Übergewicht? Was ist Adipositas?

Ärzte und Ernährungsfachleute sprechen von Übergewicht, wenn der Anteil des Körperfetts höher ist, als es der Normalität entspricht. Starkes Übergewicht wird als Adipositas bezeichnet (Adipos = Fett).

Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) können durch unterschiedliche Untersuchungen festgestellt werden. Am bekanntesten ist der Body-Mass-Index (BMI), der aus der Körperlänge und dem Körpergewicht bestimmt wird.

BMI = Körpergewicht in kg geteilt durch Körperlänge in Metern zum Quadrat

Beispiel: ein zwölfjähriges Mädchen wiegt 68,5 kg und ist 161 cm groß:

$$\text{BMI} = 68,5 \text{ kg} : 1,61 \text{ m}^2 = 26,4$$

Ergebnis: Dieses Mädchen ist adipös.

Erwachsene gelten bei einem BMI über 25 als übergewichtig, bei einem BMI über 30 als fettsüchtig (adipös).

Bei Kindern hängt die Bewertung des BMI vom Alter und vom Geschlecht ab und muss daher für jedes Alter aus entsprechenden Tabellen beurteilt werden.

Sind die Gene schuld?

Die Ursachen, die zur Entstehung von Übergewicht und Adipositas führen, sind vielfältig: Individuelle biologische/genetische Komponenten haben einen Einfluss.

Zahlreiche Faktoren der Umwelt und Gesellschaft tragen zur Entwicklung bei.

Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten spielt eine wesentliche Rolle.

Tatsächlich spielt die genetische Veranlagung eine Rolle bei der Regulation des Körperfetts: Bei manchen Menschen kann Fett besonders effektiv gespeichert werden. In Notzeiten verspricht diese Anlage eine bessere Überlebenschance. In Zeiten von Überfluss, hartnäckiger Konsumwerbung und einem ständigen Angebot, wohin wir auch kommen, kann sie aber zum Problem werden, besonders wenn körperliche Inaktivität hinzukommt.

Wie entstehen Übergewicht und Adipositas?

Überreiches Angebot, ständige Erreichbarkeit von Essbarem und massive Werbung für Naschereien aller Art bieten die Gefahr zur emotionsgeleiteten Nahrungsaufnahme, losgelöst vom Hungergefühl.

Essen gegen Stress, Frustrationen, Trauer, Angst oder Langeweile führen schnell zu ein paar Kilos zu viel!

Wenn längerfristig mit der Nahrung mehr Energie aufgenommen wird, als der Körper verbraucht, wird die überschüssige Energie als Fettgewebe im Körper deponiert. Dabei unterscheidet man den „Apfeltyp“ und den „Birnentyp“: Das Fettgewebe im Bauchbereich beim „Apfeltyp“ ist gesundheitlich problematischer als beim „Birnentyp“, dessen Fettgewebe sich hauptsächlich an Hüften und Oberschenkeln befindet.

Nicht nur die Energiezufuhr ist entscheidend, sondern auch der Energieverbrauch: Ein Radrennfahrer kann durchaus die dreifache Energiemenge eines sitzenden Menschen benötigen.

Zwei Stückchen Schokolade täglich, über den eigentlichen Bedarf hinaus, haben innerhalb eines Jahres bei einem achtjährigen Kind eine Gewichtszunahme von ca. 2,5 kg zur Folge.

Wie häufig sind Übergewicht und Adipositas?

In den letzten Jahren wurden durch das Robert Koch-Institut in Berlin bundesweit repräsentativ über 17.000 Kinder und Jugendliche sorg-

Die Häufigkeit von Übergewicht hat zugenommen.

fältig auf ihren gesundheitlichen Zustand hin untersucht (Kinder- und Jugendgesundheits-survey = KiGGS Studie 2007). Dabei stellte sich heraus, dass 15 % der 3- bis 17-Jährigen übergewichtig und 6,3 % adipös sind (siehe auch Seite 4). Der übermäßige Gewichtsanstieg beginnt meist im Grundschulalter und betrifft anfangs besonders die Jungen, im Jugendalter mehr die Mädchen. Soziale Zugehörigkeit und Migrationshintergrund haben einen erheblichen Einfluss. Ein guter Bildungsstand der Familie wirkt sich günstig auf das Beibehalten von Normalgewicht aus. In den letzten 20 Jahren ist die Häufigkeit von Übergewicht um die Hälfte gestiegen, die Häufigkeit von Adipositas hat sich verdoppelt, bei Jugendlichen fast verdreifacht.

In der Gruppe der Kinder und Jugendlichen ist jede/r Sechste bis Siebte übergewichtig.

Jedes 16. Kind im Grundschulalter und jeder 12. Jugendliche ab 14 Jahren ist adipös.

Familiäres Risiko

Ein 7-jähriges Kind mit Übergewicht hat bereits ein Risiko von 40 %, auch als Erwachsener noch übergewichtig zu sein. Bei einem 14-Jährigen steigt dieses Risiko bereits auf 70 %. Bei Übergewicht beider Eltern besteht für das Kind eine Wahrscheinlichkeit von 80 %, ebenfalls ein übergewichtiger Erwachsener zu werden.

Ess- und Bewegungsverhalten wird von den Eltern erlernt. Es gibt Hinweise, dass insbesondere das Bewegungsverhalten und die Freude an Bewegung auch genetisch veranlagt sind, also teilweise auch vererbt werden.

Gesundheitliche Aspekte, körperliche und seelische Folgen

Adipositas ist ein Risikofaktor für körperliche Folgekrankheiten wie Gelenkprobleme, Rückenschmerzen, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Dehnungsstreifen an der Haut (wie „Schwangerschaftsstreifen“) belasten meist Mädchen in der Pubertät. Aber auch seelische Probleme können auftreten. Das verursacht neben persönlichem Leid Krankheitskosten für die Gesellschaft. So sind auch soziale Versorgungssysteme und Politik vor große Herausforderungen gestellt.

Übergewichtige Kinder finden oft keine Freunde, werden weniger geachtet, gehänselt oder gemobbt. Sie haben ein niedrigeres Selbstwertgefühl, sind unsicher und haben eine negative Einstellung zum eigenen Körper. Die erfahrenen psychischen Verletzungen können zu einer gestörten Körperwahrnehmung, Selbstverleugnung und Ablehnen des eigenen Körpers führen. Einige Kinder versuchen, dies durch die Übernahme skurriler Außenseiterrollen zu kompensieren. Die Chancen für eine Ausbildungsstelle und auf dem Arbeitsmarkt sind für adipöse Jugendliche schlechter.

**Über-
gewichtige
Kinder
werden
häufig
sozial aus-
gegrenzt.**

Für Sarah sind die Sporttage in der Schule Horrortage. Sie ist stark übergewichtig und kann weder beim Geräteturnen noch bei der Leichtathletik mit ihren Mitschülerinnen mithalten. Pummelchen und Schwabbel wurde sie schon genannt. Schon in der Umkleidekabine schämt sie sich. Sie hat Angst vor den Blicken der anderen und dass die anderen schlecht über sie reden. Meist wird sie als Letzte in eine Mannschaft gewählt. Am liebsten bringt sie eine Entschuldigung wegen irgendwelcher körperlichen Beschwerden.

Bewegungsmangel als Ursache

Welche Auswirkungen haben die veränderten Lebensgewohnheiten auf das Bewegungsverhalten unserer Kinder und Jugendlichen? Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich heute weniger als frühere Generationen. Neben der Schule verbringen sie viele Stunden sitzend (und oft zusätzlich essend) vor Fernseher und Computer.

Ein Drittel der 11- bis 17-jährigen Jungen beschäftigt sich mehr als 5 Stunden am Tag mit Fernsehen, Video, Internet und Spielkonsole. Bei den gleichaltrigen Mädchen beträgt dieser Anteil 18 % (KiGGS-Studie 2007).

Hoher Fernseh- und Bildschirmkonsum treten häufig in Verbindung mit der Neigung zur Übergewichtigkeit auf.

Grundsätzlich haben Kinder ein Bedürfnis nach Bewegung. Durch motorische Aktivitäten erproben sie ihre Sinne, erkunden ihr Umfeld und erweitern so ihren Erfahrungsschatz. Das stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, dient einem positiven Selbstwertgefühl und der psychischen Stabilität.

Eine Änderung der Lebensgewohnheiten der gesamten Familie kann allen gut tun. Gemeinsame Bewegung macht Freude. Eine aktive Familie hat Vorbildfunktion. Warum nicht eine Radtour statt Video- oder Computernachmittag?

Eltern prägen das Bewegungsverhalten ihrer Kinder.

Alltagsbewegung ist mindestens so wichtig wie Sport

Babysafe statt Laufstall? Babys sind in einer Sitzschale meist zufrieden, weil sie viel sehen können. Aber in ihren Bewegungen und in ihrem Bedürfnis nach Erkundung sind sie eingeschränkt.

Per „Elterntaxi“ in den Kindergarten? Oft muss es morgens möglichst schnell gehen. Jeder muss pünktlich am Arbeitsplatz, in der Schule oder im Kindergarten sein. Mit dem Auto geht es schnell. Aber nicht nur die Bewegung an der frischen Luft, auch viele Erfahrungen und Entdeckungen am Wegesrand entfallen.

Gameboy zum Geburtstag? Alternativ können Sie Spielzeug schenken, das Bewegung fördert: Ball, Trampolin, Laufrad, Springseil, Federball.

Mit dem Bus zur Schule? Manchmal ist Kreativität gefragt. Beispielsweise können Eltern einen „Geh-Bus“ für die Kinder der Nachbarschaft organisieren: Auf dem Weg zur Schule begleiten einzelne Eltern die Kinder streckenweise bis zur Übergabe an andere Eltern, die den Schulweg mit immer mehr Kindern fortsetzen. Nach der Grundschulzeit kann das Fahrrad eine Alternative sein.

Mit dem Aufzug in den zweiten Stock? Treppensteigen ist ein nahe liegendes Konditionstraining, hält Kreislauf und Gelenke in Schwung und ist oft sogar schneller.

Mit dem Auto zum Sportverein und Fitnessclub? Das klingt schon ein bisschen paradox. Ist nicht schon der Weg Teil des Ziels? Von der Umweltbelastung ganz zu schweigen.

**Bewegungserfahrung ist Selbsterfahrung und
Horizontenerweiterung.**

Bewegung ist ein Schutzfaktor vor Übergewicht und Adipositas.

Modernes Ernährungsverhalten – Essen wird erlernt

Eile und Hektik sind Fakten in unserer Zeit. Oft sind beide Eltern berufstätig. Die Werbung suggeriert uns eine Vielfalt von vermeintlich erstrebenswerten, aber eigentlich überflüssigen Dingen, auch Nahrungsmitteln.

Gemeinsames Essen, in Ruhe, ist wichtig.

- Die einjährige Marie sitzt ungeduldig im Kinderwagen in der Schlange vor der Einkaufskasse. Die Mutter drückt ihr Kekse in die Hand, um sie zufriedenzustellen.
- Anna, zwei Jahre alt, hat Probleme, alleine einzuschlafen. Mit der Milchflasche im Bett gelingt es besser.
- Lukas mag nicht gleich aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Um 7.45 Uhr steht er endlich angezogen in der Küche – keine Zeit mehr fürs Frühstück, die Schule beginnt in wenigen Minuten.
- Jan hat in der großen Pause Hunger, aber kein Pausenbrot dabei. Er geht an den Kiosk und kauft sich zwei Schokoriegel.
- Die Schule ist aus. Lisa kommt nach Hause, beide Eltern sind noch bei der Arbeit. Sie schiebt sich eine Fertig-Pizza in den Backofen.
- Zur Abendbrotzeit geht jeder seinen eigenen Interessen nach. Dennis nimmt sich ein Butterbrot und setzt sich damit vor den Fernseher. Anschließend holt er sich noch eine Tüte Chips. Dazu trinkt er eine Cola.

Diese alltäglichen Beispiele zeigen, wie schwierig es für Familien oft ist, einen angemessenen Umgang mit der Ernährung und dem Essen zu finden. Da ist guter Rat oft teuer.

Die Verführungskraft heutiger Ernährungsbedingungen

- Fettreiches Fast-food sättigt schnell.
- Süßigkeiten vom Kiosk verlocken zum Kauf.
- Fertiggerichte aus der Mikrowelle sind schnell zubereitet.
- Essen vom nächsten Imbiss wird sogar ins Haus geliefert.
- Getränke mit hohem Zuckergehalt sind beliebt.
- Permanente Angebote von Essen gibt es an jeder Straßenecke.

Essen ist mehr als Ernährung

Was brauchen Kinder?

Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten – morgens, mittags, abends, möglichst noch ein bis zwei kleine Zwischenmahlzeiten.

Morgens,
mittags
und
abends ...

Selbstverständlich ist es wichtig, auf eine vielseitige, ausgewogene und gesunde Zusammenstellung der Nahrungsbausteine zu achten. Dazu gehören:

- **viele** pflanzliche ballaststoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln)
- **mäßig** tierische Produkte (Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier)
- **sparsam** Fette und fettreiche Lebensmittel (Butter, Sahne, fette Snacks)
- **wenig** zuckerreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Eis, Limonaden, Cola) und salzige Knabbereien.

Exakte Kalorienzählerei sowie rigide Essregeln helfen in der Regel nicht weiter: Sie tragen genauso wie unkontrolliertes Essverhalten manchmal sogar zu Essstörungen bei. Absolute Verbote wie „Du bekommst nie wieder ein Eis!“ sollten tabu sein. Sinnvoller ist es, begrenzte Mengen zuzulassen und bewusst einzuplanen.

Beispiel: Jana hat eine „Naschdose“, eine kleine Schatztruhe, aus der sie sich jeden Mittag nach dem Essen eine kleine Süßigkeit als Nachtisch nehmen darf. So lernt und übt sie einen geeigneten Umgang mit Süßigkeiten und nascht nicht jederzeit.

Ausreichend Getränke sind notwendig, aber auch da kann der Geschmack frühzeitig geprägt werden. Ein Kind kann durchaus lernen, den Durst mit ungesüßtem Tee oder Mineralwasser zu löschen.

Eine Frage: Wer weiß, dass in einem Glas Eistee (200 ml) ca. 6 Stück Würfelzucker enthalten sind?

Kinder sollen nicht ständig essen oder trinken. Auch hier sind Eltern Vorbild.

Vielfältige Angebote und die heutige Freiheit der Wahl unserer Nahrungsmittel erfordern Verantwortung für eine sinnvolle Wahl.

Merke: Eltern prägen das Ernährungs- und Essverhalten ihrer Kinder.

Mindestens so wichtig wie eine gute Zusammensetzung der Nahrung ist die Einführung einer guten familiären Esskultur. Diese beinhaltet mehr als die Ebene der Lebensmittel. Sie ist Teil der Familienkultur. Der Familien-Esstisch sollte ein gemeinsamer Mittelpunkt in der Wohnung sein, an dem jeder gerne Platz nimmt. Das Erleben von gemeinsamen Mahlzeiten fördert die Kommunikation, lehrt Strukturen und Rituale, dient der emotionalen Einbindung. In der Hektik des Alltags kann die gemeinsam eingenommene Mahlzeit ein Anker sein.

**Es gilt: Gemeinsam schmeckt es besser.
Gemeinsame Mahlzeiten schaffen Gemeinschaft.**

Gemeinsames Essen ist für Kinder ein elementares Erlebnis.

In vielen Familien sind gemeinsame Mahlzeiten in der Woche wegen zeitversetzter Mittags-

pausen, langer Arbeitswege oder beruflicher Verpflichtungen auch am Abend, aber auch wegen individueller Freizeitveranstaltungen (oft) nicht möglich. Umso wichtiger ist es, wenigstens zu bestimmten Zeiten wie z. B. an Wochenenden das gemeinsame Essen zu pflegen. Gemeinsame Mahlzeiten, typische Gerichte für bestimmte Anlässe, Einüben von Tischsitten – das gemeinsame Essen bietet Kindern vielfach Gelegenheiten, Wertschätzungen und Achtung gegenüber unseren Lebensmitteln, der Herstellung, der Zubereitung und vielem mehr einzuüben.

**Achtung
vor den
Speisen
haben**

Auch Selbstverständlichkeiten können gelernt werden: Natürlich darf vor dem Essen nicht genascht werden. Natürlich helfen die Kinder, den Tisch zu decken und abzuräumen. Natürlich wird gegessen, was auf dem Tisch steht. Wie viel davon, darf jeder selbst bestimmen. Ein Mitspracherecht bei der Zusammenstellung des Speiseplans und Mithilfe bei der Zubereitung helfen, Nörgeleien vorzubeugen. So muss Essen nicht zum täglichen Machtkampf werden.

Selbstverständlich bleibt der Fernseher bei den Mahlzeiten ausgeschaltet.

Die Familien-Esskultur ist ein zentraler Teil der familiären Alltagskultur und für Kinder eine wichtige Voraussetzung für ein positives, d.h. verantwortliches und genussvolles Essen.

Grundsätzlich muss klar sein: Eltern haben die Verantwortung für die Ernährung ihrer Kinder. Was gegessen wird, bestimmen die Eltern und nicht die Werbung! Die Interessen der Kinder sollten dabei natürlich angemessen berücksichtigt werden.

**Nicht alle
Tischsitten
sind alt-
modisch –
im Gegen-
teil.**

Es kann Freude bereiten, gemeinsam Mahlzeiten zu planen, vorzubereiten, Lieblings Speisen zu entdecken und Essrituale zu entwickeln. Die Geschmäcker und Speisen der Kindheit beeinflussen unsere Emotionen. Kinder erleben durch Essen in der Familie Fürsorge füreinander, erlernen Rhythmen und Regeln. Gemeinsame Mahlzeiten ermöglichen Kommunikation. Streit und bedrückende Probleme allerdings verleiden Kindern die Freude am Essen. Sie gehören nicht an den Esstisch. Es ist normal, wenn Kinder zunächst geschmacks-konservativ sind und Vertrautes wünschen. Eine fröhliche Tischrunde erweckt Neugier, auch neue Speisen auszuprobieren. Nicht alle Tischsitten sind antiquiert. Die Familie hat die Möglichkeit, eigene ihnen sinnvoll erscheinende Regeln einzuführen und zu gestalten.

Vorsicht vor Teufelskreisen: Bei den heutigen Ernährungsmöglichkeiten sind nicht mehr die Kinder dankbar, wenn sie etwas zu essen bekommen, sondern die Eltern, wenn das Kind etwas isst. Das führt schnell zu einem Machtkampf, auf den Eltern sich nicht einlassen sollten.

Es ist ein wesentlicher Bestandteil von Erziehung, eine gelingende Familien-Esskultur einzuführen. Dazu gehört eine gute Tischatmosphäre. Essen soll bewusst geschehen, nicht nebenher, besonders nicht vor dem Fernseher. Sonst verlieren Kinder schnell das Gefühl für die richtige Menge.

Einige Tipps!

Beziehungen stiften: „Was er nicht kennt, das isst er nicht.“ - So ein altes Sprichwort. Was er kennt, das schätzt er mehr. Eine Beziehung zum Lebensmittel entsteht beispielsweise durch Wissen, wie es produziert wird (z.B. Kresse selber aussäen). Eine Beziehung zur Herstellung der Speisen durch gemeinsames Kochen fördert die Akzeptanz...

Die Rahmenbedingungen müssen stimmen. Wenn Süßigkeiten oder Chips eingeschränkt werden sollen, dann sollten sie auch nicht ständig im Haushalt sein.

Wenn Obstessen erwünscht ist, wird es eher genommen, wenn es verlockend bereit steht...

Eltern sind auch beim Essen Vorbild.

Nahrung ist kein Liebesersatz.

Essen ist kein Trostpflaster.

Jedes Kind muss lernen, auch mit negativen Gefühlen umgehen zu können. Es vor Frust zu sehr zu behüten, hilft ihm dabei nicht. Es bei Ungeduld, Langeweile und Ärger durch Essen abzulenken, ist falsche Fürsorge. Auch Bedürfnisaufschub muss gelernt werden.

Extramahlzeiten sind meist nicht die richtige Methode.

Wenn Rat und Hilfe erforderlich sind

Überschreitet das Gewicht die Normwerte (siehe Seite 4), ist Behandlung angesagt. Diese ist meist langwierig. Bei Kindern in der Wachstumsphase reicht es oft, das Gewicht zu halten. Das weitere Wachstum der Körperlänge bringt das Längen-Gewichtsverhältnis von alleine in die Norm. Das ist einfacher als eine Gewichtsabnahme bei ausgewachsenen Jugendlichen und Erwachsenen.

Motivation zu erstrebter Gewichtsreduktion sind meist die psychologischen Folgen von Übergewicht. Wenn das Kind unmittelbar leidet, gehänselt wird und in eine Außenseiterrolle gedrängt wird, besteht meist der Wunsch etwas zu ändern.

In manchen Städten gibt es inzwischen ambulante Schulungskonzepte zur Gewichtsreduktion. Zum Schulungsteam gehören Sportpädagogen, Ärzte, Psychologen und Ernährungsfachleute. Gibt es dazu Fragen? Das Gespräch mit dem Kinder- und Jugendarzt kann klären, was vor Ort möglich ist.

Die Schulungsprogramme haben Lernziele auf verschiedenen Ebenen: Wissen wird vermittelt; auf der emotionalen Ebene werden Wahrnehmung, Empfindung und soziale Kompetenz geschult; verhaltensbezogen werden Hilfen zur konkreten Umsetzung in den Alltag gegeben; in der Gruppe erleben Kinder, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine stehen.

Ziel ist eine dauerhafte Lebensstilveränderung der ganzen Familie. Oft müssen lieb gewon-

nene Lebensgewohnheiten verändert werden.

Das braucht Zeit.

Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhalten müssen verbessert werden.

Dabei wird die ganze Familie einbezogen.

Kurzfristige Programme zeigen meist keinen nachhaltigen Erfolg.

Tipps und weitere Informationen:

www.tutmirgut.net

Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

www.fke-do.de

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund hat als Leitfaden für eine ausgewogene Ernährung das Prinzip der „Optimierten Mischkost“ entwickelt.

www.a-g-a.de

Die Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter hält Infos für Eltern bereit.

www.KgAS.de

Infos der Konsensusgruppe Adipositasschulung im Kindes- und Jugendalter.

www.powerkids.de

Ein von der AOK gefördertes Eigenschulungsprogramm für betroffene Familien.

www.mybmi.de

Berechnungsgrundlagen für den Body-Maß-Index mit Alters- und Geschlechtsnormen.

www.ernaehrung-im-fokus.de

Informationsdienst des AID, Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. Besonders interessant ist die Ernährungspyramide als Hilfe zur Ermittlung des täglichen Energiebedarfs.

Sehr zu empfehlen!

Stefanie Scholz / Andrea Werning

Schlanke Rezepte für starke Kids

Koch- und Informationsbuch für rundlichere (übergewichtige) Kinder und deren Familien.

206 Seiten, DIN A4, Spiralbindung mit vielen Fotos, Abbildungen und Tabellen, in Farbe, Preis: 20,- Euro, ISBN 978-3-89967-376-0, Lengerich 2007.

Zu beziehen über den Buchhandel.

Kinder lernen, gesund zu essen

Unterrichtsmaterialien zum Thema Ernährung

Die Broschüre kann kostenlos per E-Mail bei der LBS angefordert werden unter:

presse@lbswest.de. Bitte Angabe der Adresse nicht vergessen!

Zeitschrift THEMA JUGEND Heft 2/2008 mit dem Titel **Körperkult**.

Hier ist u. a. der Artikel von Jochen Elte zum Thema **Hunger nach Leben** zu finden.

Einzelexemplar kostenfrei!

Bestellanschrift:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NW e. V.

Salzstraße 8, 48143 Münster

Telefon: (0251) 54027

Telefax: (0251) 518609

E-Mail: thema-jugend@-online.de

Verfasserin: Dr. Eva Bolay ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Münster.

- Nr. 1 KONSUM**
- Nr. 2 HANDY**
- Nr. 3 SUCHT**
- Nr. 4 INTERNET**
- Nr. 5 SEXUALITÄT**
- Nr. 6 DIALOG**
- Nr. 7 JOBS**
- Nr. 8 SANKTIONEN**
- Nr. 9 MOBBING**
- Nr. 10 ADIPOSITAS**
- Nr. 11 ESS-STÖRUNGEN**

Weitere Themen folgen!

Die o.g. Ausgaben der Reihe Eltern**wissen** können bei uns nachbestellt werden:
Katholische Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NW e.V.
Salzstraße 8
48143 Münster
Telefon: (02 51) 5 40 27
Telefax: (02 51) 51 86 09
E-Mail: thema-jugend@t-online.de

Wir informieren gerne über die Kosten (Schutzgebühr, Mengenrabatt) und über weitere geplante Themenhefte, die in Zukunft in der Reihe Eltern**wissen** herausgegeben werden.

www.thema-jugend.de