

# ***KLEINER HELFER FÜR ELTERN***

Tipps und Tricks für den Alltag  
für Eltern übergewichtiger Kinder



## ALLTAGSTIPPS

Nicht mit Süßigkeiten belohnen oder trösten

„Wenn du dies oder das machst, bekommst du etwas Süßes.“ „Sei nicht traurig, hier ist etwas Schokolade.“ Essen ist manchmal Erziehungsmittel. Doch dafür ist es ganz und gar nicht geeignet. Wer lernt, bei Freude, Stress und Kummer zu essen, nimmt schnell mehr zu sich, als der Körper braucht. Belohnen Sie ihr Kind lieber mit gemeinsamer Zeit. Fließen die Tränen, nehmen sie es am besten in die Arme.



Achten Sie auf „Fressfallen“

Wir essen nicht nur, wenn wir Hunger haben. Traurigkeit, Langeweile, Frust führt häufig dazu, dass ohne Kontrolle gegessen wird. Wer traurig ist, muss getröstet werden. Wer Langeweile hat, muss sich beschäftigen. Wer Frust hat, muss sich austoben.

Vorteile für die Eltern

Machen Sie, die Eltern, mit. Ändern Sie Ihr Verhalten beim Essen, Trinken und bei der Bewegung ebenfalls. Sie sind Vorbild und unterstützen Ihr Kind. Aber auch Ihre Gesundheit gewinnt. Mehr Gemüse und Obst, mehr Bewegung tun dem Gewicht und Wohlbefinden aller Familienmitglieder gut. Wenn Sie als Familie gemeinsam aktiv sind und gemeinsam essen, machen Sie gemeinsame Erfahrungen. Das macht sie als Familie stark.

Kind, Mutter, Vater, Großeltern alle ziehen an einem Strang

Mutter und Vater müssen bereit sein, Ihr Kind zu unterstützen. Auch dann, wenn sie getrennt leben. Es nützt nichts, wenn Kind und Mutter unter der Woche die Zeiten vor dem Bildschirm einschränken, der Vater das Wochenende aber am liebsten gemeinsam vor dem Computer verbringt. Auch Großeltern müssen manchmal dazulernen. Sie können ihre Enkel viel besser mit gemeinsamer Zeit als mit gutem Essen oder Süßigkeiten verwöhnen.



Ihr Kind hat viele Stärken

Machen Sie das Gewicht nicht zum Dauerthema. Die Stimmung in der Familie sollte nicht von der Waage abhängen. Ihr Kind hat viele andere Stärken. Es kann vielleicht gut malen, kennt sich super im Fußball aus, trifft gerne Freundinnen und Freunde. Versuchen Sie andere Themen zu finden. Sehen Sie das, was Ihr Kind alles gut kann. Und loben Sie, wenn sich sein Verhalten ändert.



Realistische Ziele

Stecken Sie mit Ihrem Kind erreichbare Ziele ab, sonst fühlt es sich schnell überfordert und gibt auf! „3kg weniger in einer Woche“, „ab jetzt nie mehr Süßigkeiten“ das sind Ziele, die nicht erreichbar sind. Da man sie nicht schaffen kann, verursachen sie nur Frust.

Gewicht ist nicht alles

„So viel soll mein Kind abnehmen!“ Ist dies auch für Sie das Wichtigste? Denken Sie um! Entscheidend ist es, dass Ihr Kind sein Verhalten ändert. Eine günstige Ernährungsweise, mehr Bewegung und weniger Sitzen in der Freizeit sind deshalb wichtige Ziele. Wenn Ihr Kind dies auf Dauer schafft, kann es erfolgreich werden! Dann schwinden langsam auch die überflüssigen Kilos. Allerdings muss Ihr Kind dies selbst wollen. Denn nur ein eigenes Ziel ist ein gutes Ziel. Elternziel ist es, das Kind zu unterstützen.

Rechnen Sie mit Ausrutschern und „Fressfallen“

Liebgewonnene Gewohnheiten aufzugeben, ist nicht immer leicht. Rechnen Sie damit, dass Ihr Kind in schwierigen Situationen auf alte Verhaltensmuster zurück greift. Seien Sie darüber nicht enttäuscht, sondern ermutigen Sie Ihr Kind erneut, durchzuhalten und loben Sie bisherige Erfolge!

Bewegung im Alltag und in der Freizeit

Bewegung muss nicht immer mit einem Sportverein oder dem Schulsport in Verbindung gebracht werden. Versuchen Sie sich auch im Alltag oder in der Freizeit viel häufiger mit Ihrem Kind zu bewegen. Es gibt viele Möglichkeiten: Zu Bewegung gehört gleichermaßen im Garten toben, ein Weg mit dem Fahrrad zurücklegen, durch Pfützen springen, auf Bäume klettern oder die Fenster putzen.

Eltern als (Bewegungs)Vorbilder

In allen möglichen Lebenslagen gelten die Eltern als Vorbilder für ihre Kinder. So auch in ihrem Bewegungsverhalten. Motivieren Sie Ihre Kinder nicht nur dazu sich zu bewegen, sondern machen Sie selbst mit. Denn was gibt es Schöneres für ein Kind als ein Tor gegen seine Mama/sein Papa zu schießen? Schöner Nebeneffekt dabei: Sie fühlen sich selbst wieder in Ihre Kindheit zurückversetzt und somit gleich ein paar Jahre jünger.

### Einkaufen

SELTEN

Bei Butter und Öl, Zucker, viel Marmelade, Süßigkeiten, Donuts, Muffins, Chips, Limo, Pommes schaltet die Ampel auf Rot. Aufpassen! Verwenden Sie Fett sparsam und messen Sie es mit dem Teelöffel ab. Süße, fette Snacks und Knabberereien nicht gedankenlos und nebenbei knabbern. Besser: Eine kleine Portion pro Tag in Ruhe genießen.

WENIG

Gelb: Milch, Joghurt, Quark, Käse, Fleisch und Wurst, Fisch und Ei sind wichtig für die Gesundheit. Wenn möglich, nehmen Sie davon die fettarmen Produkte. Damit sollte sich Ihr Kind nicht satt essen. Deshalb kleine Portionen reichen.

VIEL

Bei Obst und Gemüse, leicht belegtem Vollkornbrot, fettarm zubereiteten Kartoffeln, Nudeln oder Reis zeigt die Ampel grün. Auch bei Wasser oder Früchtetee. Davon kann Ihr Kind reichlich essen und trinken. Immer wenn es Hunger oder Durst hat. Satt essen ist erwünscht!



**ACHTUNG!** Kinderlebensmittel, wie z.B. Fruchtzwerge, gesüßte Frühstückscerealien (Smacks, Froot Loop, Cinni Mini etc.), Nutella, Milchschnitte... Diese Produkte sind nicht so gesund, wie oft angepriesen, sondern bestehen fast zur Hälfte aus dem Dickmacher Zucker oder enthalten übermäßig viel Fett!

#### TIPPS!

- Gehen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam einkaufen! Gehen Sie nicht hungrig einkaufen, um unüberlegte Einkäufe zu vermeiden! Eine Einkaufsliste ist eine gute Hilfe.
- Gesunde Ernährung ist nicht teuer! Wenn Sie auf Fertigprodukte verzichten, sparen Sie sogar Geld! Verwenden Sie Obst und Gemüse der Saison und aus der Region.
- Lassen Sie sich die „Anstatt Liste“ von Ihren Kindern erklären!

### Kochen

Tipps für die gesunde Küche:

#### GEMÜSE

- Gemüse püriert schmeckt als Soße:  
Möhren, Zucchini oder Paprikaschoten klitzeklein schneiden, etwas dünsten, dann pürieren oder mit Tomatensoße mischen. Das passt zu Nudeln, Reis, Pellkartoffeln.
- Statt frischem Gemüse (braucht viel Zeit zum Putzen und Schneiden) tiefgekühltes Gemüse verwenden!
- Aber achten Sie bei Tiefkühlkost darauf, dass es nicht bereits mit einer Soße oder Buttermischung verfeinert ist.

#### FETT

- Verwenden Sie eher pflanzliche Fette an Stelle von tierischen Fetten
- Sparen Sie Fett beim Garen und Zubereiten von Speisen!  
Statt Sahne/ Creme fraiche: saure Sahne (nur 1/3 so viel Fett) oder 1/2 Sahne/Creme fraiche + 1/2 fettarme Milch
- statt Sahnequark: Magerquark mit Mineralwasser aufgeschlagen
- statt Sahne-/French-/Americandressing: Joghurtdressing
- statt Mayonnaise: fettreduzierte Salatcreme mit Joghurt
- Fett von Soßen und Suppen abschöpfen
- Fettrand vom Fleisch wegschneiden
- Bei Bratgut das anhaftende Fett mit Küchenpapier aufsaugen
- Streichen Sie die Butter dünn aufs Brot. Verwenden Sie evtl. sogar Halbfettbutter bzw. Halbfettmargarine.

## ERNÄHRUNG

### Essen - wann, was, wie?

- Wann darf ich essen?  
Ich esse 3 Hauptmahlzeiten am Tag.  
Vormittags und Nachmittags esse ich kleine Zwischenmahlzeiten  
  
Ich esse mindestens einmal am Tag *gemeinsam* mit meiner Familie  
  
Begründung  
Vermeidung von Heißhungerattacken  
  
Kontakt, Familienrituale
- Wie viel darf ich essen?  
Zu jeder Mahlzeit habe ich eine *vorbereitete Portion* auf dem Teller.  
  
Ich nehme nur bei echtem Hunger einen Nachschlag  
  
Kontrolle der Essensmenge, Vermeidung von „Lustessen“ ohne Hungergefühl  
  
Nur die zum Sattwerden notwendige Menge soll gegessen werden.
- Was darf ich essen und trinken?  
*Reichlich* darf ich Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis essen.  
  
Sind Sattmacher und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.  
  
*Mäßig* aber regelmäßig esse und trinke ich Milch und Milchprodukte  
  
Liefern das für den Knochenstoffwechsel wichtige Kalzium und andere wertvolle Nährstoffe.  
  
*Sparsam* bin ich mit Soßen und Zucker, nur selten esse ich Süßigkeiten, Kuchen, Knabbereien, Nachtisch und Nüsse.  
  
Sind Dickmacher und verführen zum Essen zwischendurch.  
  
*Ich trinke viel* und vor allem Mineralwasser, Schorle (Saft mit viel Wasser verdünnt) und  
  
Trinken zwischen den Mahlzeiten dämpft das Hungergefühl.
- Wie soll ich essen?  
Ich decke den Tisch und *setze mich* zum Essen hin.  
  
Genuss, Kontrolle über Essmenge, Vermeidung von Essen zwischendurch.  
  
Ich esse an einem festen Platz.  
  
Nur dieser Ort wird mit dem Essen in Verbindung gebracht  
  
*Wenn ich esse, esse ich.* Ich sehe nicht fern oder lese dabei.  
  
Keine Ablenkung zulassen, die die Wahrnehmung des Sättigungsgefühls beeinträchtigen.  
  
Ich *genieße* mein Essen, indem ich langsam esse und gründlich kaue.  
  
Genuss, Sättigungsgefühl tritt erst nach 15-20 min ein, bessere Verdauung.  
  
Zwischen den Bissen *trinke* ich etwas.  
  
Sättigungsgefühl stellt sich eher ein.
- Und wenn ich zwischendurch doch Hunger bekomme,...  
  
esse ich etwas rohes *Gemüse*.  
  
Energiearme und gesunde Überbrückung bis zur nächsten Mahlzeit.  
  
*lenke ich mich ab* durch andere Aktivitäten.  
  
Appetit verschwindet bei vielen körperlichen Aktivitäten, Zeit bis zur nächsten Mahlzeit wird mühelos überbrückt.

## ERNÄHRUNG

### Beispiel für den Alltag

	Frühstück	2. Frühstück	Mittagessen	Nachmittag	Abendessen	Eventuelle Spätmahlzeit
1. Tag	Malzkaffee mit Milch, Dreikornbrötchen mit Quark und Kiwischeiben	Apfel, Reiscracker, Wasser	Vollkorn-Spaghetti mit Sauce Bolognese, Salat, Apfelschorle	Grießbrei mit Obst, Mineralwasser	Vollkornbrot mit Paprika-Gemüse-Aufstrich, Tee	Karotte
2. Tag	Beerenmüsli mit Joghurt, Multivitaminensaft	Vollkornsandwich mit Schinken, Gurke und Tomate, Fruchtmilch	Süßer Vollkornpfannkuchen, Apfelpompott, Wasser	Vollkorn-Marmor-Kuchen, Wasser	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Käse überbacken, Wasser	Apfel
3. Tag	Vollkornbrot mit Nutella, Milch	Orange, Müsli	Hähnchenbrust mit Tomatenreis, Erbsen-Möhren-Gemüse, Saftschorle	Banane, Mineralwasser	Knäckebrot mit Kräuterquark, Radieschen, Gurke, Tee	Gurke
4. Tag	Quarkmüsli mit Obst, Früchtetee	Vollkornbrötchen mit Schinken und Banane	Käsespätzle mit Salat, Beerengrütze, Saftschorle	Buttermilch-Shake mit Obst	Vollkornpizza mit Gemüse, Apfelsaftschorle	Vollkorn-zwieback
5. Tag	Vollkornbrötchen mit Käse, Ei, Fruchtmilch	Joghurt mit frischem Obst	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree, Rohkostsalat, Mineralwasser	Obstkuchen, Malzkaffee mit Milch	Tomatensuppe mit Grünkernklößchen, Saftschorle	Birne
6. Tag	Haferflocken mit Banane und Milch, Orangensaft	Apfel, Vollkornkeks	Linseneintopf mit Würstchen, Pudding, Wasser	Müsliriegel, Wasser	Nudel-Gemüsesalat, Vollkornbrot, Tee	Milch-Shake mit Obst
7. Tag	Vollkorntoast mit Rührei, Vollkorntoast mit Marmelade, Milch	Banane	Gemüselasagne, Salat, Obstsalat, Saftschorle	Aprikosen-Quark-Kuchen, Malzkaffee mit Milch	Schweizer Wurstsalat mit Vollkornbrot, Tee	Fruchtjoghurt

## BEWEGUNG

Warum ist Bewegung wichtig für Kinder?

Kinder haben einen natürlichen Drang zur Bewegung. Sie haben sozusagen eine Bewegungsfeder in sich, die täglich gefordert und gefördert werden will. Kinder wollen sich also bewegen, man muss ihnen nur den notwendigen Raum geben und Spielanregungen bieten. Ziel der Bewegung ist dabei nicht nur Kalorien verbrennen und Gewicht verlieren sondern viel wichtiger ist die Bewegung für eine gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Die motorischen und geistigen Fähigkeiten werden durch ein gesundes Maß an Bewegung gefördert. Zusätzlich steigern viele kleine Erfolge wie beispielsweise ein geschossenes Tor das Selbstwertgefühl der Heranwachsenden und sie trauen sich auch im Alltag mehr zu. Weiterhin ist beim Sport und der Bewegung eine Interaktion mit Anderen notwendig, so dass sich der Sport positiv auf das soziale Verhalten auswirkt.

Möglichkeiten der Bewegung

Wer das Wort Sport hört, denkt zunächst sofort an einen Sportverein. Aber Sport und Bewegung hat deutlich vielfältigere Möglichkeiten. Bewegung kann in den Alltag integriert werden: beispielsweise durch das zurücklegen der alltäglichen Wege wie den Schulweg mit dem Fahrrad. Aber auch in der Freizeit kann jeder sportlich aktiv werden. Zusätzlich gibt es Sportgruppen in Sportvereinen, Sport AGs in der Schule oder andere Einrichtungen die Aktivitäten mit Bewegungen anbieten beispielsweise Freiwillige Feuerwehr, Pfadfinder, etc. Sie als Eltern können Ihrem Kind also verschiedenste Aktivitäten anbieten. Das Kind sollte die Möglichkeit erhalten mehrere Gruppen zu besuchen. Sie sollten allerdings darauf achten, dass ihr Kind die Aktivität, für die es sich entscheidet regelmäßig besucht. Zusätzlich ist es für die Heranwachsenden wichtig täglich insgesamt mind. 2 Stunden Bewegung durchzuführen.

Wie kann ich mein Kind unterstützen und es fördern?

- gemeinsame Aktivität als Motivation: Für Ihre Kinder ist es zunächst schwer, die Motivation zur Bewegung über einen langen Zeitraum zu erhalten. Sie können Ihrem Kind helfen, in dem selbst aktiv sind sowie gemeinsame Aktivitäten mit Ihrem Kind unternehmen. Dies könnte zum einen gemeinsame Aktivität z. B. an Wochenenden sein. Vereine bieten beispielsweise auch Sportangebote an, bei denen die Kinder in einer Gruppe Sport treiben und die Eltern parallel in einer anderen Gruppe sportlich aktiv sind.
- Recherche: Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Recherche von Sportangeboten. Gruppen können über das Internet, Aushänge, Schule oder Nachfragen bei Freunden gefunden werden. Unterstützen Sie Ihr Kind ebenso bei der Kontaktaufnahme mit dem Trainer/ Übungsleiter und begleiten Sie Ihr Kind nach Möglichkeit zur ersten Sportstunde.
- Fahrwegeunterstützung: Häufig scheitert die Teilnahme an einer Sportgruppe an dem Ort. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten: Fahrgemeinschaften mit anderen Eltern; das Kind legt den Hinweg mit den öffentlichen Verkehrsmitteln/ Fahrrad zurück und Sie holen es ab; teilweise kann man über Vereine/ Verbände Hilfe beantragen, ...
- Hilf mir es selbst zu tun: Dies ist der wichtigste Leitsatz bei der Förderung von Kindern. Kinder brauchen Unterstützung, aber sie wollen vieles selbst schaffen. Aus diesem Grund sollten Sie ihr Kind unterstützen und auf den richtigen Weg lenken, trotzdem dem Kind gewisse Erfolge („Ich habe das geschafft!“) möglich machen.

Tipps für den Alltag:

- Schaffen Sie Rituale und feste Zeitpunkte für die Bewegungssequenzen.
- Achten Sie auf ein regelmäßiges Sporttreiben, dann wird die Bewegung zum Teil Ihres Alltags.
- Nehmen Sie gemeinsame Aktivitäten wahr und unterstützen Sie Ihre Kind nach Ihren Möglichkeiten (z. B.: gemeinsame Ausflüge, paralleles Sporttreiben in verschiedenen Gruppen, ...)

## ZU GUTER LETZT

Wenn sie noch Fragen rund ums Thema „Gewichtsreduktion“ haben  
oder Tipps und Anregungen für den Alltag benötigen  
oder Anlaufstellen an Ihrem Heimatort suchen  
(z.B. ambulante Abnehmprogramme, Sportvereine, etc)

stehen wir gerne als Ansprechpartner zur Verfügung:

CJD Garz  
Fachklinik für Kinder und Jugendliche  
Putbuser Straße 11  
18574 Garz/Rügen  
fon 038304 841-0  
info@cjd-garz.de

Literaturtipps:

- Ganz schön propper. Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder.  
Von Monika Cremer, Umschau Verlag.
- Fettfalle Supermarkt. Finden sie die fettarmen Alternativen.  
Von Thomas und Birgit Ellrott, Neuer Umschau Verlag.
- Spaß-Diät für Kinder. Spielend leicht in Form.  
Von Christiane Petersen und Michael Hamm, Verlag Ullstein TN.
- Nina macht Mut. Von Ulrike Korsten-Reck, Verlag Ullstein.
- Abnehmen mit obeldicks und optimix.  
Der Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder.  
Von Thomas Reinehr, Michael Dobe und Mathilde Kersting, Heyne Verlag.
- Abnehmen für Kinder. Von Dörte Kuhn, Gräfe und Unzer Verlag.