

**Abteilung  
Gesundheit**

# **BIG KIDS**

**Infos zu  
Ernährung,  
Bewegung und  
Übergewicht**

**KINDER  LEICHT**  
**BESSER ESSEN. MEHR BEWEGEN.**

(Stand: 2011)

## **Liebe Eltern,**

bei der Untersuchung Ihres Kindes haben wir festgestellt, dass Ihr Kind eine Neigung zum Übergewicht hat oder übergewichtig ist. Dies könnte für Ihr Kind zur Folge haben, dass es bald, z. B. an Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke, an Diabetes mellitus (Typ 2) oder an Bluthochdruck leidet.

## **Woran können Sie selbst erkennen, ob Ihr Kind übergewichtig ist?**

Nicht nur das Gewicht entscheidet, ob ein Mensch übergewichtig ist, sondern die Körpergröße ist genauso wichtig. Aus diesen beiden Größen kann ein spezieller Gewichtsindex errechnet werden, der sogenannte **Body-Maß-Index (BMI)**. Und so wird der BMI berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kg}}{\text{Größe in m} \times \text{Größe in m}}$$

Bei einem Kind im Alter von 5 - 7 Jahren sollte der BMI zwischen 14 - 17 liegen. Ab einem BMI von 18 ist Ihr Kind übergewichtig.

## **Sind die Gene an allem schuld?**

Wenig Bewegung und Eßgewohnheiten bestimmen, ob die Veranlagung für Übergewicht zum Zuge kommt. Übergewicht bei Vater, Mutter oder Großeltern deuten auf ein Übergewichtsrisiko beim Kind hin. Aber durch das Achten auf das Gewicht haben die Kinder eine echte Chance, normalgewichtig zu werden. Als Eltern haben Sie die Verantwortung für die Gesundheit Ihres Kindes.

## **Was können Sie tun?**

Ihr Kind braucht Ihre Unterstützung und Hilfe. Körper und Seele Ihres Kindes leiden unter den Pfunden. Dicke Kinder werden oft ausgegrenzt. Suchen Sie daher nach Gründen, um Ihr Kind möglichst oft zu loben. Dicke Kinder haben mit vielen Vorurteilen zu kämpfen: Sie gelten als faul, undiszipliniert und schlapp. Ihr Kind wird am Anfang häufiger Misserfolge beim Sport und Spiel haben. Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes, damit es nicht aus Langeweile oder Frust isst. Sie sollten aber auch die richtigen Lebensmittel auswählen und Ihr Kind zu mehr Bewegung anleiten.

☞ **Der 1. Schritt: Sie lassen sich von Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin beraten.**

Der erste Schritt, den Sie mit Ihrem übergewichtigen Kind tun sollten, ist der zu einem Kinder- und Jugendarzt bzw. einer Kinder- und Jugendärztin. Dort wird Ihnen mitgeteilt, wo Sie Unterstützung bei der Behandlung des Übergewichts erhalten. Ziel ist es vor allem, dass Ihr Kind nicht weiter zunimmt.

☞ **Der 2. Schritt: Richtiges Essen wird erlernt.**

Ernährungsgewohnheiten werden sehr früh erlernt und gehören zu den beständigsten Verhaltensmustern des Menschen. Entwickelt werden sie vorwiegend in der Familie. Sie werden aber auch durch Kindergarten, Schule und Werbung beeinflusst. Kinder orientieren sich an ihren Bezugspersonen oder Vorbildern, den Eltern, Großeltern, Erzieherinnen bzw. Lehrerinnen und Lehrern. Das Verhaltensmuster der Eltern überträgt sich auf die Kinder.

Sie sollten daher auf eine gesunde Ernährung in Ihrer Familie achten.

## **Was ist eine gesunde Ernährung?**

Hungerkuren und Diäten sind für Kinder tabu, da Kinder eine Mindestmenge an Nährstoffen und Energie brauchen. Sie wachsen noch. Ein Mangel kann böse Folgen haben.

- Ihr Kind sollte ausreichend trinken. 6 - jährige Kinder brauchen täglich 1,8 l Flüssigkeit. Bei Sport und Spiel und an heißen Tagen steigt der Wasserbedarf auf mehr als das Doppelte an. Ideale Durstlöscher sind Trinkwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker. Reine Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz sollten wegen ihres natürlichen Zuckergehalts mindestens 1:1 mit Wasser verdünnt werden.
- Ihr Kind sollte reichlich pflanzliche Lebensmittel, am besten in fünf Mahlzeiten, zu sich nehmen. 6 - jährige Kinder sollten täglich 170 g Brot / Müsli; 130 g Kartoffeln / Nudeln oder Reis, 200 g Gemüse und 200 g Obst essen. Vollkornprodukte sättigen mehr und enthalten mehr lebenswichtige Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Obst und Gemüse sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.
- Ihr Kind sollte nur mäßig tierische Lebensmittel essen. Für 6 -jährige Kinder bedeutet dies täglich 40 g Fleisch / Wurst und in der Woche 1 - 2 Eier und 100 g Fisch.
- Milch und Milchprodukte sind unverzichtbar für die Eiweiß-, Kalium- und Kalziumversorgung. 6 - jährige Kinder benötigen täglich 350 ml / g fettarme Milch / Milchprodukte.
- Ihr Kind sollte sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßes genießen. 6 - jährige Kinder nehmen am besten täglich nur 20 g Öl / Butter / Margarine und 10 g Süßigkeiten zu sich.
- Süßigkeiten enthalten neben viel Zucker auch viel Fett. Pro Tag sollten 6 - jährige Kinder nicht mehr als

150 - 200 kcal bzw. 15 - 20 Stückchen Würfelzucker zu sich nehmen.

Das sind	2 Schokoküsse
oder	9 Bonbons
oder	50 g Gummibärchen
oder	50 g Lakritz
oder	1 Glas Limo / Cola.

Die angegebenen Mengenangaben sind Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

### **Weitere Tipps zur gesunden Ernährung Ihres Kindes:**

- Einmal täglich etwas Süßes zu naschen, ist okay.
- Verwahren Sie Süßigkeiten für Ihr Kind in einer speziellen „süßen Dose“.
- Suchen Sie zuckerfreie oder zuckerarme Naschereien aus: Obstkuchen mit Hefe - oder Biskuitteig, Laugengebäck, Russisches Brot, Löffelbiskuits, Gummibären, Mini-Mohrenköpfe, Frucht-Eis, Koch-Pudding ohne Zucker, Salzstangen, Esspapier.
- Essen Sie die fünf Mahlzeiten am Tag so oft wie möglich gemeinsam mit Ihrem Kind – am Tisch und in Ruhe.
- Außerhalb der Mahlzeiten sollte nicht gegessen werden.
- Decken Sie den Tisch liebevoll.
- Der Hunger wird durch ein oder zwei Gläser Mineralwasser zu Beginn der Mahlzeit gebremst.
- Ihr Kind sollte ruhig selbst sein Essen auffüllen. Es sollte zuerst wenig nehmen, aber auch aufessen.
- Vermeiden Sie beim Essen Ablenkungen durch Fernsehen oder Spielzeug.
- Fangen Sie die Mahlzeit mit Salat oder Rohkost an. Dies muss gut gekaut werden.
- Lassen Sie Ihr Kind ruhig beim Kochen mithelfen, damit es die Lebensmittel besser kennen lernt.

- Nach den Mahlzeiten müssen die Zähne geputzt werden, das schützt vor Karies.
- Pommes frites, Kartoffelpuffer, Kroketten, Bratkartoffeln sind sehr fetthaltig. Servieren Sie diese sehr selten und wenn, sollten sie aus dem Backofen kommen.
- Schnitzel, Fischstäbchen, Bratwurst enthalten üppig Fett. Wenn Sie diese natur braten, sparen Sie Fett. Bitte achten Sie auch auf die Qualität der Lebensmittel!
- Führen Sie ein Ess- und Bewegungstagebuch für Ihr Kind.

### ☞ **Der 3. Schritt: Ihr Kind braucht Bewegung.**

Ihr Kind braucht Sport und andere körperliche Bewegung - mindestens 1 - 2 Stunden am Tag. Bewegung verbraucht Energie, lenkt vom Essen ab und gibt Zufriedenheit.

#### **Tipps für mehr Bewegung:**

- Alles Motorisierte verleitet dazu, Bewegung wegzulassen. Beschränken Sie die „Taxifahrten“ für Ihr Kind auf das unbedingt Notwendige.
- Werden Sie mit aktiv. Das Vorbild der Eltern wirkt auch in punkto Bewegung: Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug,...
- Die Zeit vor dem Fernseher, Videorekorder, PC verleitet zum Übergewicht. Daher sollte Ihr Kind nicht mehr als insgesamt 30 Minuten pro Tag vor den Geräten sitzen.
- Schenken Sie Ihrem Kind Spielsachen, die zum Bewegen animieren: Roller, Inliner, Ball, Springseil,...
- Melden Sie Ihr Kind bei einem Sportverein an. Hier gibt es spezielle Angebote für Kinder. Sie werden sehen, wie viel Spaß es Ihrem Kind machen wird. Spezielle Angebote für übergewichtige Kinder nennt Ihnen gern auch der Kreissportbund, Hoher Weg 1 - 3, 59494 Soest, 02921 30-2483.

- Planen Sie Ihren Urlaub so, dass viel Bewegung auf dem Programm steht.

### ☞ **Welche Möglichkeiten haben Sie sonst noch?**

**Wenn Sie sich gern mit anderen Eltern austauschen möchten:** Dann melden Sie sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) des Kreises Soest (Telefon: 02921 30-2162).

**Wenn Sie außerdem noch von anderen Stellen beraten werden möchten:** Auch Ihre Krankenkasse berät Sie gern zu den Themen „Richtige Ernährung“ und „Mehr Bewegung“. Sie kann Ihnen auch weitere Beratungsmöglichkeiten vor Ort vermitteln.

### **Wenn Sie Hilfestellung durch Literatur suchen:**

- Aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.: Leichter, aktiver, gesünder, 2,50 €, Bestellung@aid.de
- Dörte Kuhn: Abnehmen für Kinder, Gräfe und Unzner 2004, 12,90 €
- Dörte Kuhn: Pfundskinder in der Grundschule, Verlag an der Ruhr, 2004, 13,00 €
- Ulrike Korsten-Reck: Nina macht Mut – Erfolgreich gegen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen, Uhlstein 2001, 15,95 €
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: Broschüre OptimiX (2,- €) und Kochbuch f. Kinder, 10,- € [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)
- Verbraucherzentrale NRW: Wie Ihr Kind abnehmen kann, 2005, 14,90 €

Quelle: Aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft „Leichter, aktiver, gesünder“, 2003, S. 29

## Weitere Links im Internet:

[www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de) (Arbeitsgemeinschaft Adipositas)  
[www.aid.de](http://www.aid.de) (aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft)  
[www.bzga-kinder-uebergewicht.de](http://www.bzga-kinder-uebergewicht.de) (Bundeszentrale)  
[www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de) (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de) (Dortmunder Forschungsinstitut)  
[www.food-fun-fantasy.de](http://www.food-fun-fantasy.de) (Schulaktion Jugend und Gesundheit)  
[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de) (Gesundheitskampagne „5 am Tag“)  
[www.kinder-leicht.net](http://www.kinder-leicht.net) (Bundesministerium für Ernährung)  
[www.landwirtschaftskammer.com](http://www.landwirtschaftskammer.com) (Landwirtschaftskammer)  
[www.learnline.de](http://www.learnline.de) (Bildungsserver für NRW)  
[www.sportjugend-nrw.de](http://www.sportjugend-nrw.de) (Landessportbund)  
[www.ugb.de](http://www.ugb.de) (Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung)  
[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de) (Verband der Diplom-Oecotrophologen e.V.)  
[www.verbraucherministerium.de](http://www.verbraucherministerium.de) (Bundesministerium)  
[www.wllv.de](http://www.wllv.de) (Westfälisch-Lippischer Landfrauenverband)  
[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) (aid-Infodienst) (s. [www.aid.de](http://www.aid.de))



Quelle: Deutscher Sportbund: Sport tut Deutschland gut

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Freude und Gesundheit!

Wenn Sie weitere Fragen haben, erreichen Sie uns als Abteilung Gesundheit, Kinder- und Jugendärztlicher Dienst unter der Telefonnummer **02921 30-2132**. Falls unsere Mitarbeiterin persönlich nicht erreichbar ist, können Sie gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück. Außerdem finden Sie uns auch im Internet unter [www.kreis-soest.de](http://www.kreis-soest.de)!