

Tipps für Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder



Tab. 1 Tipps für Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder

Fernsehkonsument

- Stellen Sie keinen Fernseher in das Kinderzimmer.
- Beschränken Sie die Fernseh- und Computerzeiten auf insgesamt maximal 1 Stunde am Tag.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind die Fernsehzeitung durch und suchen Sie gemeinsam eine passende Sendung aus.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es den Fernseher nach einer gesehenen Sendung selbständig ausschaltet.
- Bieten Sie in Ihrer Familie Alternativen zum Fernsehprogramm an wie Gesellschaftsspiele, Gespräche und Vorlesen.

Empfehlungen zur Ernährung

- Wählen Sie ausgewogene und abwechslungsreiche Lebensmittel.
- Naschen und snacken Sie weniger häufig – dafür aber auf höchstem Niveau und mit Genuss. Meiden Sie Vorräte!
- Legen Sie Wert auf regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten in der Familie.
- Essen Sie langsam und mit Genuss.
- Bereiten Sie die Mahlzeiten selbst zu, verwenden Sie so wenige Fertigprodukte wie möglich.
- Essen Sie nur an einem Platz und vermeiden Sie das Essen beim Fernsehen.
- Trinken Sie viel (Mineral-)Wasser und ungesüßte Tees statt energiereiche/gesüßte Getränke wie Limonaden. Verdünnen Sie Fruchtsäfte: 1 Teil Saft, 2 Teile Wasser.
- Setzen Sie keine Nahrungsmittel oder Süßigkeiten als Belohnung ein.
- Bieten Sie gesunde Zwischenmahlzeiten (z. B. Obst und Gemüse) als Alternative zu Süßigkeiten an.
- Besuchen Sie Fast-Food-Restaurants nicht häufiger als ein Mal pro Woche!
- Meiden Sie Großpackungen und XXL-Angebote. Versuchen Sie, angelerntes Fehlverhalten (zu süß essen, zwischendurch essen o. ä.) langsam umzugewöhnen.
- Schauen Sie vor allem bei Kinderprodukten kritisch auf die Inhaltsstoffe.