

Mögliche Folgeerkrankungen des Übergewichts:

- Erhöhter Blutdruck
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Zuckerkrankheit
- Abnutzung der Wirbelsäule der Bein- und Fußgelenke

Kleine Austauschabelle:

Portion	Kalorien	Menge	Portion	Kalorien
1 Big Mac	505	210g	1 Hamburger	255
Kartoffelchips	270	50g	Salzstangen	165
1 Croissant	185	45g	1 Rosinenbrötchen	120
Salami	115	30g	Gekochter Schinken	40
Nussmougatcreme	105	20g	Marmelade	55
Magnum-Eis	290	100g	Calippo-Wassereis	100
1 Lila Pause	200		10 Gummibärchen	105
1 Glas Vollmilch	160		1 Glas Buttermilch	95

Wodurch wird Übergewicht gefördert?

Sie haben sicher selbst schon festgestellt, wie gut sehr kalorienhaltige Speisen (Nüsse, Chips, Schokolade) beim Fernsehen schmecken und wie viel man essen kann, ohne ein Sättigungsgefühl zu verspüren.

Deshalb ist es besonders wichtig:

Fernsehen und Essen von einander zu trennen! Sprechen Sie bei Fragen zur Ernährung neben Ihrem Kinder- oder Hausarzt, Ihrer Kinder- oder Hausärztin gern auch den Kinder- und jugendärztlichen Dienst an.

Sie erreichen uns beim:

Landkreis Cuxhaven
Gesundheitsamt
Vincent-Lübeck-Str. 2
27474 Cuxhaven

Dr. med. Hella Fröhlke
Tel. 04721 66-2052
h.froehlke@landkreis-cuxhaven.de



Landkreis Cuxhaven

Wer lernen will, soll das Richtige essen!

Förderung der gesunden
kindlichen Ernährung



Liebe Eltern,

Heute haben wir bei der Schuluntersuchung darüber gesprochen, wie wichtig ein normales Körpergewicht für die Entwicklung Ihres Kindes ist. Übergewicht kann für Ihr Kind durch Ausgrenzung bei Mitschülern und Spielkameraden zu einer unnötigen psychischen Belastung führen.

Sie wissen auch, Übergewicht im Kindesalter ist ein großes Risiko, ein übergewichtiger Erwachsener zu werden.

Was ist zu tun?

Langfristig sollten die Ernährungsgewohnheiten so umgestellt werden, dass Ihr Kind weniger Energie aufnimmt ohne zu hungern und durch zusätzliche körperliche Aktivitäten mehr Energie verbraucht.

Also:

Raus an die frische Luft zum Spielen und rein in den Sportverein z.B. zum Turnen, Schwimmen, Fußball oder Tischtennis.

Begrenzen Sie die Zeit, in der Ihr Kind vor dem Fernseher oder dem Computer sitzt anstatt körperlich aktiv zu sein.

Übrigens:

Häufig ist so eine Ernährungsumstellung auf energieärmere Kost eine gute Gelegenheit für alle Familienmitglieder, ihr Gewicht zu normalisieren.

Versuchen Sie, so oft wie möglich gemeinsame Mahlzeiten mit Ihrem Kind und den übrigen Familienmitgliedern einzunehmen. Dabei werden sich interessante Gespräche entwickeln, wenn alle Teilnehmer sich Zeit lassen!

Verwenden Sie zum Beispiel:

- Naturjoghurt oder andere Milchprodukte mit verringertem Fettgehalt
- Früchte der Saison
- Gemüse, roh oder gedünstet
- Als Fett überwiegend Oliven- oder Rapsöl
- Als Durstlöscher Leitungs- oder Mineralwasser

Vermeiden Sie:

- Einsatz von Süßstoff
(Gewöhnung an süßen Geschmack)
- Fertiggerichte
(häufig sehr fett und zu stark gewürzt)
- Süßigkeiten zum Sattessen
- Säfte und gesüßte Getränke zum Durstlöschern

Was können Sie im Alltag tun?

- Nehmen Sie, auch wenn ein Fahrstuhl zur Verfügung steht, die Treppe
- Unterstützen Sie Aktivitäten Ihres Kindes mit dem Fahrrad
- Versuchen Sie, statt mit dem Auto, viele Wege mit Ihrem Kind zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erledigen
- Entdecken Sie neue gemeinsame Wege