



Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder familienzentrum@stadt-rietberg.de
FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de.

Stärkung der Erziehungskompetenz

Übergewicht



Übergewicht

Fehlernährung und mangelnde Bewegung können zu Übergewicht führen. Kinder und Jugendliche sind zu einer Risikogruppe hinsichtlich der Ernährung geworden, obwohl noch nie ein so ausgewogenes Angebot an gesunden Nahrungsmitteln zur Verfügung stand. Es gibt verschiedene Ursachen für Übergewicht im Jugendalter. Vererbung ist eine davon, fast immer beteiligt jedoch sind falsche Ernährungsgewohnheiten in Verbindung mit Bewegungsmangel. Fastfood-Gerichte sind bei Jugendlichen außerordentlich beliebt. Sie sollten aber nicht täglich auf dem Speiseplan stehen, da sie oft zu fettreich sind und die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Problematisch sind fetthaltige Speisen wie Pommes frites, zuckerhaltige Softdrinks und ein zu hoher Fleischkonsum.

Wer die Ernährungsweise der Jugendlichen ändern will, muss zu Hause beginnen. Dass Gemüse und Obst im Speiseplan nicht fehlen dürfen, muss nicht eigens betont werden. Beides sorgt für die notwendigen Vitamine. Gleichzeitig wird dadurch auch der Ballaststoffanteil der täglichen Nahrung erhöht.

Übergewichtige Jugendliche werden nicht selten von Gleichaltrigen diskriminiert. Dies wiederum führt zu einer negativen Selbsteinschätzung und damit verbundenem Selbstwertgefühl.

Was Sie tun können:

Seien Sie Vorbild hinsichtlich einer ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung.

- Geben Sie ausreichend Freiraum zum Draußen – Spiel.
- Praktizieren Sie in der Familie feste Essenszeiten.
- Machen Sie aus dem Mahlzeiten einen Familientreff, und stellen Sie die Kommunikation in den Vordergrund.
- Begrenzen Sie die Menge der auf dem Tisch „verfügbaren“ Speisen.
- Vermeiden Sie die Verführung zu kalorienreichen Zwischenmahlzeiten.
- Achten Sie bei der Zubereitung der Gerichte auf die Empfehlungen der Ernährungsberatung (ausgewogenes Verhältnis ausgewogenes Verhältnis der Grundnährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und ausreichend Kalzium, Eisen, Jod, sowie ausreichend Vitamine und Ballaststoffe).
- Beziehen Sie Ihren Sohn, Ihre Tochter in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten mit ein.

Ganz wichtig ist immer die Unterstützung durch die Familie zu diesem Programm. Das bedeutet:

- Vermeiden Sie jede, ins Lächerliche ziehende, Bemerkung wegen des Übergewichts.
- Machen Sie mit! Es betrifft alle, auch wenn nur eine Person den Wunsch hat abzunehmen.
- Versuchen Sie in Gesprächen herauszufinden, ob er/sie nur aus Frust isst, sich also einen Kummerspeck angefuttert hat.
- Fördern Sie Kontakte zu Gleichaltrigen.
- Treiben Sie zusammen Sport.
- Legen Sie Wege gemeinsam zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück; manche Eltern lassen sich als Taxifahrer missbrauchen.
- Animieren Sie zu gemeinschaftlichen Sport (z.B. im Verein).
- Nutzen Sie Gelegenheiten mit Bewegungsangeboten.

Wenn übermäßiges Essen ein psychisches Problem ist, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.