



Stärkung der Erziehungskompetenz

Излишняя полнота

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 .

LOKALE **BÜNDNISSE**
FÜR **FAMILIE**

Rietberg

Излишняя полнота

Состав пищи, потребляемой в переходном возрасте, определяет вес в будущем. Неправильное или недостаточное питание ведет к излишнему весу. Подростки входят теперь в группу с повышенным риском, хотя в магазинах предлагается обилие здоровых продуктов.

Существуют различные причины полноты в подростковом возрасте. Наследственность – одна из таких причин, но почти всегда налицо и привычки неправильного приема пищи.

Молодежь очень любит блюда быстрого приготовления (Fastfood). Но они не должны постоянно присутствовать в их меню, так как такие блюда слишком жирны и способствуют накоплению лишнего веса. Проблематичны главным образом картофель фри, «мягкие напитки» (Softdrinks) и жареная колбаска с соусом "карри" (Currywurst).

Кто хочет изменить вид питания подростков, должен начинать с дома. То, что в меню не должно отсутствовать овощи и фрукты, известно всем. Они поставляют нам необходимые витамины. Одновременно повышается доля клетчатки в ежедневной пище.

Советы по питанию для подростков:

Уравновешенное соотношение основных пищевых веществ - белков, жиров и углеводов
Достаточное количество кальция
Достаточное количество железа
Достаточное количество йода

Достаточное количество витаминов и клетчатки.

Подростки с излишним весом не редко дискриминируются сверстниками. Что в свою очередь ведет к отрицательной самооценке и связанному с этим чувством собственного достоинства.

Что Вы можете сделать в домашних условиях:

Садитесь за стол всей семьей и в определенное время.

Сделайте из принятия пищи семейную встречу и в первую очередь говорите друг с другом.

Ограничьте наличие блюд на столе.

Избегайте богатой калориями пищи в промежутках между едой.

При приготовлении блюд обратите внимание на рекомендации по правильному питанию.

Привлекайте своих детей к приготовлению пищи.

Очень важна поддержка этой программы семьей. Это означает:

Избегайте насмешек по поводу лишнего веса.

Исполняйте программу вместе! Это распространяется на всех, даже если только одно лицо хочет похудеть.

Попробуйте узнать в ходе разговоров, ест ли он/она только из-за разочарования, то есть толстеет из-за огорчений.

Если излишнее потребление пищи обусловлено психическими проблемами, то следует обратиться за помощью к специалистам.