

Univ.-Doz. Dr. Rudolf Schoberberger
Dr. Christa Schoberberger
Mag. Ingrid Kiefer
Primarius Univ.-Doz. Dr. Karl Zwiauer
Univ.-Prof. Dr. Otto Fleiß
Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze

» Schlank ohne Diät« für Kinder



KNEIPP-VERLAG LEOBEN • WIEN • STUTTGART

Inhalt

TeilM	
Für Eltern.	5
Dicke Kinder haben es »schwerer« als andere.	7
Entstehung des Ernährungsverhaltens.	10
Die Rolle der Vererbung.	19
Wieviel wiegt ein gesundes Kind?.	23
Ab wann ist Übergewicht gesundheitlich bedenklich?	27
Erfahrungen mit dem »Schlank-ohne-Diät«-Programm . . .	30
Worauf ist bei der Ernährung der Kinder zu achten?. . . .	32
1. Energiezufuhr - wieviel soll das Kind essen?.	32
2. Nährstoffzufuhr - was soll das Kind essen?.	36
Eiweiß.	36
Fett	40
Kohlenhydrate.	42
Ballaststoffe.	44
Vitamine und Mineralstoffe.	45
Mineralstoffe.	47
3. Flüssigkeitszufuhr - wieviel und was soll das Kind trinken?.	48
Essen als Gemeinschaftserlebnis.	53
Der ideale Speiseplan.	55
Frühstück	55
Vormittagsjause.	56
Mittagessen.	56
Nachmittagsjause.	58
Abendessen.	58
Naschen.	59

»Schlank ohne Diät« - das Grundprinzip.61
»Schlank ohne Diät« für Kinder?.65
Wie unterstützen Eltern ihre Kinder bei der Gewichtsreduktion bzw. beim Erwerb eines vernünftigen Ernährungsverhaltens?.75
Bewegung mit »Schlank ohne Diät«.80
Das Bewegungsprogramm für übergewichtige und viele andere Kinder.83
Teil 2	
Für Kinder.93
Was bedeutet »Schlank ohne Diät«?.95
Der Luftballon-Versuch.96
Was erwartet dich beim »Schlank-ohne-Diät«-Programm?.100
Kennenlernen der eigenen Eßgewohnheiten - die Alltagskarte.101
Aller Anfang ist hoch - der Kiloberg.103
Gutpunkte sammeln - die Wochenkarte im Wochenpaß.106
Verhaltensregeln.109
Belohnungen.114
Risikosituationen.116
Die Wirbelixsaga.119
Wirbelumba und Wirbeljumbo.119
Der Zauberteppich in »Schlank ohne Diät«.131
Die neun kleinen Österreicher.137
Ein vitaminreiches, energiearmes Rezept zum Nachkochen.141