

ös. *sin*

Hilde Kolbe
Dr. Helmut Weyhreter

Mein Kind hat Übergewicht

- Ursachen und Folgen
- Tipps zur Ernährungsumstellung
und Menüplan
- Richtiges Freizeitverhalten

www.knauer.de

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Dr. Martin Wabitsch	8
Vorwort der Autoren: Warum dieses Buch?	9
Übergewicht - ein gesellschaftliches Problem	10
Einige Zahlen zur Illustration	11
Volkskrankheit Nr. 1	12
Soziale Diskriminierung	12
Dicke Kinder - Außenseiter der Gesellschaft	12
Übergewicht aus medizinischer Sicht	14
Wann spricht man von Übergewicht?	15
Werden aus dicken Kindern dicke Erwachsene?	21
Ursachen des Übergewichts	22
Welche Rolle spielt die Vererbung?	23
Gibt es organische Ursachen?	27
Verhaltensabhängige Faktoren	27
Vererbung und Verhalten: Was bedeutet dies für die Familie?	29
Die seelischen Folgen des Übergewichts für das Kind	31
Die Wahrnehmung des eigenen Körpers	31
Die Entwicklung des Selbstwertgefühls	33
Die Rolle der Familie	36
Ernährungsgewohnheiten	37
Bewegung und sportliche Betätigung	39
Familienalltag und Familienbeziehungen	40
Wie erreicht man Veränderungen?	44
Das soziale Umfeld	52
Freizeitverhalten und schulische Anforderungen	53
Das Vereinsleben - nicht immer von Vorteil	54
Sport und körperliche Aktivität	54

Werbung - der große Verführer.	56
Essen außer Haus	57
Wege zum Normalgewicht.	58
Wann sollte man eingreifen?	59
Ist eine Diät geeignet?	60
Kostkorrektur bei Kleinkindern	61
Motivation und Eigenverantwortung bei älteren Kindern	62
Über den Nutzen einer Kur	64
Ernährungsumstellung.	66
Essen, das schmeckt und nicht dick macht	67
Worauf ist bei der Ernährung der Kinder zu achten?	69
Energiezufuhr - wie viel soll das Kind essen?	71
Kleine Ernährungslehre	73
Grundlagen der Lebensmittelauswahl	86
Der Gesundheitswert von Fertigprodukten	91
Die praktische Umsetzung.	96
Das Ampelsystem	97
Rezepte	105
Tagesplan für eine Woche	127
Tipps für einen guten Erfolg	132
Anhang	
Literaturtipps	135
Hilfreiche Adressen	135
Register	136