

ohne Diät
Schlank
für Kinder



Programmbuch für Eltern

Inhalt

Vorwort.....	6	Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.....	28	Tipps und Tricks zum gesunden Essen, insbesondere für Gemüse- und Obstmuffel.....	38
Was ist Schlank ohne Diät für Kinder?.....	8	Nichts verbieten.....	29	Der Weg der kleinen Schritte.....	39
Einleitung.....	10	Vernünftig Naschen.....	29	Motivation ist alles.....	39
Was ist Schlank ohne Diät?.....	10	Aus den Augen, aus dem Sinn.....	29	Nicht weniger, sondern richtig essen.....	39
Was ist Übergewicht?.....	12	Verführungen gering halten.....	29	Wenn Essen zum Problem wird.....	42
Wann ist mein Kind zu dick?.....	13	Essen nach Vorbildern.....	30	Frühe Zeichen bzw. Hinweise auf Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen.....	44
Wie entsteht Übergewicht?.....	14	Das tägliche Einerlei.....	31	Klassifikation der Essstörungen....	45
Folgeerkrankungen.....	17	Einmal mehr, einmal weniger.....	31	Magersucht (Anorexia nervosa).....	45
Abnehmen oder Gewicht halten?.....	20	Das Argument Gesundheit zählt nicht.....	31	Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa).....	46
Körperfett-Entwicklung.....	22	Essen als Erlebnis.....	32	Latente Esssucht.....	46
Gewohnheiten, Motivation und Widerstand.....	23	Halten Sie Tischregeln ein.....	32	Fettleibigkeit (Adipositas).....	47
Was motiviert zur Veränderung?.....	23	Gemeinsam statt einsam.....	32	Probleme im Erkennen und Umgang mit Essstörungen....	48
Ernährung und Ernährungsverhalten.....	27	Die richtigen Farben.....	33	Folgen, Selbstwert und Selbstsicherheit.....	51
Richtig essen von Anfang an.....	27	Der richtige Geschmack.....	33		
Kinder essen anders.....	28	Knabbern und Knistern beim Essen erwünscht.....	34		
		Was Kinder wirklich brauchen.....	34		
		Energiezufuhr – wie viel soll das Kind essen?.....	34		
		Energiebilanz – oder das Problem der Überversorgung.....	36		
		Ernährungsempfehlungen für Ihr Kind.....	36		
		Hände weg von Diäten.....	38		

Bewegung, Sport und sportliches Training..... 54

Bewegung im Alltag..... 57

Sport..... 59

Training..... 63

Ausdauertraining..... 63

Kräftigungstraining..... 65

Geschicklichkeits- und Koordinationstraining..... 67

Trainingsplan..... 67

Zusammenfassung der drei Ebenen der Bewegungspyramide..... 72

Praktische Durchführung von Schlank ohne Diät für Kinder..... 74

Einheit 1:
Anamnese..... 77

Einheit 2:
Arbeiten mit den Unterlagen – Frühstück, Vormittagsjause – Alltagsbewegung 1..... 83

Einheit 3:
Pathogenese – Mittag – Alltagsbewegung 2..... 89

Einheit 4:
Nachmittag – Getränke – Alltagsbewegung 3..... 94

Einheit 5:
Abendessen – Alltagsbewegung 4..... 100

Einheit 6:
Bewegung – Sportarten 1 – Essen und Trinken beim Sport..... 102

Einheit 7:
Gründe fürs Essen – Sportarten 2..... 106

Einheit 8:
Süßes – Sportarten 3..... 110

Einheit 9:
Knabberereien, Snacks, Fast Food – Sportarten 4..... 115

Einheit 10:
Selbsteinschätzung, Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz – Sportarten 5..... 119

Einheit 11:
Fett – Sportarten 6..... 122

Einheit 12:
Gemüse, Obst – Sportarten 7..... 126

Einheit 13:
Getreide – Training 1: Ausdauer..... 130

Einheit 14:
Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier, Nüsse – Training 2: Kräftigung..... 136

Einheit 15:
Mahlzeitenplanung – Training 3: Koordination..... 143

Einheit 16:
Selbstkontrolle, Alternativen- training – Training 4..... 147

Einheit 17:
Milch, Milchprodukte – Training 5..... 150

Einheit 18:
Risikosituationen, Rückfall- prophylaxe – Training 6..... 156

Einheit 19:
Vergleich Beginn – Ende – Training 7..... 160

Einheit 20:
Resümee – Training 8..... 162