

Kiefer · Schwarz · Rathmanner · Tulzer · Kinzl · Kunze · Schoberberger

ohne Diät
Schlank
für Kinder



Inhalt

**Herzlich willkommen auf der Reise
zu deinem Wohlfühlgewicht!** 5

Einheit 1 6

Ist-Zustand: Ernährung 6

Ist-Zustand: Gründe für das Essen 6

Ist-Zustand: Bewegung 6

Warum will ich die Reise zu
meinem Wohlfühlgewicht überhaupt
machen? 10

Welches Ziel möchte ich erreichen
und was ist meine Belohnung? 10

Belohnungsvertrag 13

Einheit 2 14

Frühstück 14

Vormittagsjause / Pausenbrot 14

Meine Bewegungschancen 14

Rezept: Beerenmüsli 15

Rezept: Vollkornbrötchen mit Karotten-
Apfel-Nuss-Aufstrich 16

Nöch mehr Bewegungschancen 17

Tagesprotokolle 21

Wochenprotokoll 29

Einheit 3 30

Entstehung von

Übergewicht – Wert der Energie 30

Was kann ich stattdessen essen? 31

Mittagessen 32

Bewegte Spielpausen 32

Rezept:

Gebratene Nudeln mit Gemüse 34

Tageprotokolle 35

Wochenprotokoll 42

Einheit 4 43

Ernährungspyramide 43

Ampelliste 44

Trinkspiel 44

Wert der Energie 45

Nachmittagsjause / Snack 46

Bewegungsrituale 46

Rezept: Bananenmilch 47

Tagesprotokolle 48

Wochenprotokoll 55

Einheit 5 56

Abendessen 56

Spiel: Essen wie im Märchen 56

Spezielle Bewegungsübungen 56

Rezept: Gefüllte Kartoffeln mit
Ketchupblumen 57

Tagesprotokolle 58

Wochenprotokoll 65

Einheit 6 66

Ist-Zustand: Bewegung 66

Sport 67

Sportarten 67

Essen und Trinken beim Sport 68

Wochenübersicht 69

Einheit 7 71

Gründe fürs Essen 71

Alternativen zum Essen 72

Spiel: Hungern und Sattsein 73

Sportarten 73

Wochenprotokoll 75

Einheit 8 76

Ernährungspyramide 76

Ampelliste 77

Zuckerquiz 77

Schokoladengenussspiel 79

Sportarten 79

Rezept:

Keks-Orangencreme-Türme 81

Rezept: Karotten-Nuss-Kuchen 82

Wochenprotokoll 83

Einheit 9 84

Ernährungspyramide 84

Ampelliste 85

Sportarten 85

Wochenprotokoll 87



Einheit 10	88
Selbstertraining	88
Sportarten	88
Wochenprotokoll	90
 Einheit 11	91
Ernährungspyramide	91
Ampelliste	92
Fettquiz	92
Sportarten	94
Wochenprotokoll	95
 Einheit 12	91
Ernährungspyramide	96
Ampelliste	97
Geschmacksspiele	98
Sportarten	98
Rezept: Erdbeerschüssel	100
Wochenprotokoll	101

Liebe Eltern!

Dieses Buch ist ein Praxisbuch für Ihre Kinder. Vor allem kleinere Kinder brauchen Ihre Hilfe dabei. Lesen Sie die Texte vor und erarbeiten Sie die 20 Einheiten gemeinsam mit Ihrem Kind.

Einheit 13	102
Ernährungspyramide	102
Ampelliste	103
Bewegungsanamnese	104
Training	105
Rezept: Müslikugeln	106
Wochenprotokoll	107
 Einheit 14	108
Ernährungspyramide	108
Ampelliste	109
Kräftigungstraining	110
Rezept: Kräuterfisch aus der Folie	111
Wochenprotokoll	112
 Einheit 15	113
Mein optimaler Tagesspeiseplan	113
Koordinationstraining	114
Wochenprotokoll	115
 Einheit 16	116
Selbstkontrolltraining	116
Rollenspiele zum Selbstkontrolltraining	117
Training	117
Wochenprotokoll	118

Einheit 17	119
Ernährungspyramide	119
Ampelliste	120
Training	120
Rezept: Schokocreme mit Fruchtspieß	121
Wochenprotokoll	122
 Einheit 18	123
Was ist für mich schwierig	123
So kann ich mich schützen	123
Training	124
Wochenprotokoll	125
 Einheit 19	126
Vergleich des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens, zu Beginn und jetzt	126
Training	129
 Einheit 20	130
Was hat sich verbessert?	130
Wie soll es weitergehen? Brief an mich selbst	130
Training	131
Urkunde	132

