

Franz Petermann
Ulrike de Vries

Übergewichtige Kinder

| Hilfen für Eltern

f ^

ÜEUZPVU

Inhalt

Vorwort	IX
Teil I: Grundlagen	1
1 Übergewicht bei Kindern - ein ernstes Problem	3
1.1 Wie entsteht Übergewicht?	4
1.2 Die gesundheitlichen Folgen des Übergewichts	13
2 Erziehungsverhalten	21
2.1 Der Einfluss der Eltern	21
2.2 Das Miteinander in der Familie	23
2.3 Die Beziehung zwischen Eltern und Kind	25
3 Essverhalten	33
3.1 Ist mein Kind überhaupt übergewichtig?	33
3.2 Welche Nährstoffe braucht mein Kind?	39~
3.3 Die optimierte Mischkost und die Ernährungs- pyramide	44
3.4 Wann braucht mein Kind Nahrung?	63,
3.5 Konzentriert und mit Genuss essen!	64
3.6 Rigide oder flexible Kontrolle des Essverhaltens?	66
3.7 Selbstbild und Selbstbewusstsein	70
3.8 Essen und Gefühle	71
4 Bewegungsverhalten	75
4.1 Warum ist Bewegung für mein Kind überhaupt wichtig?	75
4.2 Mehr Bewegung in den Alltag bringen!	76
4.3 Welche Sportarten sind geeignet?	80
4.4 Rigide oder flexible Kontrolle des Bewegungs- verhaltens?	83

5 Besonderheiten in den Altersgruppen	85
5.1 Kinder im Vorschulalter	85
5.2 Kinder im Grundschulalter	90
5.3 Ältere Kinder und Jugendliche	93
Teil II: Praktische Anwendung	97
6 Veränderung des Erziehungsverhaltens	99
6.1 Zielklärung	99
6.2 Selbstbeobachtung: Elternverhalten	100
6.3 Der Familienfahrplan	104
6.4 Der Familienrat	107
6.5 Aufbau von erwünschtem Verhalten durch das Punktesystem	111
6.6 Abbau von unerwünschtem Verhalten durch das Kautionsystem	117
7 Veränderung des Essverhaltens	120
7.1 Selbstbeobachtung: Essverhalten der Eltern	120
7.2 Vermittlung des Ernährungswissens	122
7.3 Selbstbeobachtung: Essverhalten des Kindes	128
7.4 Einführung von Essregeln	132
7.5 Reizkontrolle	135
7.6 Wahrnehmung des Hunger- und Sättigungsgefühls	142
7.7 Besondere Situationen	146
7.8 Planung und Zubereitung von Mahlzeiten	151
8 Veränderung des Bewegungsverhaltens	154
8.1 Selbstbeobachtung: Bewegungsverhalten der Eltern	154
8.2 Selbstbeobachtung: Bewegungsverhalten des Kindes	155
8.3 Anregung zu körperlichen Aktivitäten	157
9 Verbesserung der Körperwahrnehmung	160
10 Förderung der Selbstakzeptanz	165
10.1 Wahrnehmung der Stärken	165
10.2 Wahrnehmung der Schwächen	167

<i>f</i> 11	Umgang mit Stimmungen und Gefühlen	170
<i>r-r</i> 12	Förderung der sozialen Kompetenz	175
<i>f</i> 13	Umgang mit Stress	179
<i>V</i>	13.1 Erlernen von Bewältigungsmöglichkeiten	180
<i>)/</i>	13.2 Entspannung	186
<i>V</i>	13.3 Problemlösen "	193

Anhang Arbeitsblätter

- <AB i	Unsere Familienregeln	203
r AB 2	Beispiele für Familienregeln	204
AB 3	Wie bestimme ich den BMI?	206
AB 4	Selbstbeobachtungsbogen zum Elternverhalten	207
• AB 5	Der Familienfahrplan	208
AB 6	Punkteplan • x	209
= AB 7	Kautionsplan	210
AB 8	Selbstbeobachtungsbogen zum Essverhalten für Eltern	211
AB 9	Die Ernährungspyramide	212
AB 10	Das Nahrungsmittelhaus	213
AB ii	Nahrungsmittelmemory	214
AB 12	Kennst du die Ernährungspyramide?	215
AB 13	Mein Selbstbeobachtungstagebuch	216
AB 14	Meine Essregeln	217
AB 15	Meine Esstricks	218
AB 16	Meine Naschtricks	219
AB 17	Mein Essverhalten: Vor- und Nachteile	220
AB 18	Wo wohnt der Hunger?	221
AB 19	Ich beobachte mich genau	222
AB 20	Mein Essverhalten	223
AB 21	Was kann mir gefährlich werden?	224
AB 22	Der Chefkoch empfiehlt...	225
AB 23	Selbstbeobachtungsbogen zum Bewegungsverhalten für Eltern	226

AB 24	Der Bewegungsdetektiv	227
AB 25	Mein Bewegungsscheck	228
AB 26	Was mir an meinem Kind gefällt	229
AB 27	Ich bin o.k.	230
AB 28	Was mich an meinem Kind stört	231
AB 29	Mein wunder Punkt	232
AB 30	Der Gefühlsforscher	233
AB 31	Eine Geschichte vom Hänseln	234
AB 32	Der Stressforscher	238
AB 33	Meine Stresskiller	239
AB 34	Meine Stresskillerkarten	240
AB 35	Marie hat Stress	241
AB 36	Eine Entspannungsübung	242
AB 37	Die Kapitän-Nemo-Geschichte	245
AB 38	Eine Problemlösegeschichte	248
AB 39	Meine Problemlösetricks	249
	Weiterführende Literatur	250
	Sachwortverzeichnis	251



Hinweis auf Arbeitsblätter im Anhang

Hinweis auf Altersgruppen:



Kinder im Vorschulalter



Kinder im Grundschulalter



Ältere Kinder und jugendliche