

Dr. med. Annette Chen-Stute
Dipl.-Psych. Dorothea Eiserloh-Lückner

Auch Ihr Kind kann abnehmen

So zeigen Sie Ihrem Kind
den gesunden Weg zum richtigen Gewicht

OBERSTEBRINK
ELTERN-BIBLIOTHEK

Auch Ihr Kind kann abnehmen

1 WOHER WIR KOMMEN

- Von Jägern, Sammlern und Ackerbauern
- Genetik: Unser Strickmuster
- Bin ich „Jäger und Sammler“ oder „Ackerbauer“?

HEUTE IST VIELES ANDERS

- Die Entwicklung unserer Lebens- und Ernährungs-Gewohnheiten
- Zu welchem Familien-Typ gehören Sie?
- Hat mein Kind Übergewicht oder Adipositas?

3 WIE DER KÖRPER SICH ERNÄHRT

- Unser Stoffwechsel
- Wie Stoffwechsel-Störungen entstehen
- Ernährungsbedingte Erkrankungen und Langzeitfolgen
- Wie viel Energie der Körper braucht

WAS WIR FÜHLEN, WENN WIR „HUNGER“ HABEN

Hunger oder Appetit?

Zu viel essen, um sich zu retten

Was noch zu Übergewicht führen kann

Sich wichtig machen durch gewichtig werden

Soziokulturelles Umfeld und weitere Einfluss-Faktoren

ERFOLG DURCH KOMMUNIKATION UND MOTIVATION

Kommunikations-Probleme

Kommunikations-Lösungen

Motivation - von außen und von innen

Motivation mit Geduld

Motivation durch Leistungs-Anerkennung

Inhalt

6 SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ZIEL	111
Wie Sie das Essverhalten Ihres Kindes verbessern können	112
Problemlösungen wollen geplant sein	117
Der 10-Punkte-Plan für Sie und Ihr Kind	120
Die konkrete Vereinbarung mit Ihrem Kind	124
Wie Sie Rückfälle vermeiden können	125
DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR IHR KIND	131
• Energiekurve und Nahrungsbedarf	132
• Grundregeln für eine gesunde Ernährung	142
• Die Ernährungs-Pyramide	144
• Ihr Ernährungs-Leitfaden zum Abnehmen	168
8 DIE RICHTIGE BEWEGUNG FÜR IHR KIND	173
• Grundregeln für eine gesunde Bewegung	174
• Die Bewegungs-Pyramide	180
• Die 10 Gebote für Bewegung und Sport	188
INFO-MAGAZIN	191
• Rezepte zum Ausprobieren	192
• Kontaktadressen	196
• Literatur-Hinweise	200