



## TIPPS UND TRICKS UM MIT FREUDE ZU ESSEN

Das Wohlbefinden Ihres Kindes geht mit der Freude an einer ausgewogenen Ernährung sowie gemeinsamen Mahlzeiten im Familien- oder Freundeskreis einher.

Nur keine Diät! Essen ist eine Tätigkeit an sich, die zu einem schöneren Leben beiträgt. Kalorien zählen ist unnötig, geniessen Sie alle Lebensmittel, aber in Massen.

**Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Spass daran hat, die Welt der Nahrungsmittel zu entdecken:**

1. Fragen Sie Ihr Kind vor dem Essen, ob es Hunger oder Lust auf ein bestimmtes Nahrungsmittel hat.
2. Bieten Sie Ihrem Kind an, alles zu probieren, ohne es zum Essen zu zwingen. Wenn es eine Speise ablehnt, fragen Sie es, was es daran nicht mag. Setzen Sie ihm das Gericht mehrmals vor – es kann zu einer seiner Lieblings Speisen werden.
3. Nahrungsmittel haben eine Geschichte. Erzählen Sie sie Ihrem Kind.
4. Gehen Sie mit Ihrem Kind einkaufen. Lassen Sie es eine Frucht, ein Gemüse oder Biskuits auswählen, die während der Woche zusammen mit der Familie gegessen werden.
5. Kochen Sie mit Ihrem Kind oder lassen Sie es selbst ein Gericht zubereiten.
6. Decken Sie den Tisch schön und essen Sie, soweit wie möglich, in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre.
7. Ob Früchte oder Salat, Rohkost, gekochtes oder rohes Gemüse – all diese Nahrungsmittel tragen dazu bei, den empfohlenen Tagesbedarf an Obst und Gemüse abzudecken.

**Stellen Sie Regeln auf, die es Ihrem Kind ermöglichen, seine Ernährung besser in den Griff zu bekommen:**

1. Servieren Sie systematisch kleine Portionen für alle (indem Sie zum Beispiel kleinere Teller verwenden).
2. Vermeiden Sie es, die Schüsseln auf den Tisch zu stellen.
3. Warten Sie mit dem Essen, bis sich alle bedient haben, und mit dem zweiten Durchgang, bis alle ihren Teller leergegessen haben.
4. Bringen Sie Ihrem Kind bei, langsam zu essen. Lassen Sie es zur Unterstützung beschreiben, was es isst. Essen Sie selbst langsam. Nehmen Sie sich Zeit, um von Ihrem Tag zu erzählen und vermeiden Sie unangenehme Themen.
5. Zwingen Sie es nicht, seinen Teller leerzuessen, wenn es keinen Hunger oder keine Lust mehr hat.
6. Leeren Sie die Nahrungsmittel in eine Schale oder einen Teller, anstatt sie direkt aus der Verpackung zu verzehren.
7. Zu den Mahlzeiten wird Wasser getrunken. Zuckerhaltige Getränke bleiben besonderen Gelegenheiten vorbehalten.

**Sind alle Nahrungsmittel erlaubt?**

Ja, alle Nahrungsmittel haben im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ihren Platz.

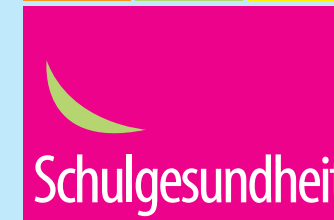
Den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel, die aufgrund ihrer dickmachenden Wirkung als schlecht gelten, zu verbieten, erhöht in der Tat die Lust, diese zu essen.

Nahrungsmittel zu verbieten ist keine Lösung, sie alle durcheinander zu essen jedoch auch nicht.

Eine Anleitung ist erforderlich. Manche Nahrungsmittel sind im Alltag allgegenwärtig, andere gibt es nur gelegentlich. Die Eltern müssen ihren Kindern den richtigen Umgang mit ALLEN Nahrungsmitteln vermitteln. Sich richtig zu ernähren, kann man lernen.

Das Recht, alles probieren zu dürfen, ist Teil einer gesunden Ernährung. Ein Nahrungsmittel stellt weder eine Belohnung noch eine Strafe dar.

# Spass im Alltag, Bewegung und Ernährung machen das Leben lebenswerter!



## TIPPS UND TRICKS



Das Wohlbefinden Ihres Kindes hängt nicht nur von einem entspannten Verhältnis zu seinem Äusseren ab, sondern auch von der Freude an der Bewegung und einer abwechslungsreichen Ernährung.

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mit seiner äusseren Erscheinung zufrieden ist.
- Nehmen Sie nach und nach einen aktiveren Lebensstil an.
- Streben Sie eine Stabilisierung des Gewichts und keine Gewichtsabnahme an.
- Vermeiden Sie, das Gewicht zu einem wichtigen bzw. dem Hauptthema zu machen.
- Ändern Sie in jedem Bereich immer nur eine Gewohnheit auf einmal, und setzen Sie das fort.

Im Idealfall bemerkt Ihr Kind die von Ihnen eingeführten Änderungen nicht, sondern integriert sie auf natürliche Weise in den Alltag.



## TIPPS UND TRICKS UM DAS SELBSTBEWUSSTSEIN ZU STÄRKEN

Das Selbstwertgefühl Ihres Kindes hängt von der Akzeptanz seines Selbstbildes ab.

Die heutige Gesellschaft misst dem Aussehen grosse Bedeutung bei. Dünn ist in, auf Kurven wird mit dem Finger gezeigt. Diese allgemeine Grundhaltung bewirkt, dass man sich nicht akzeptiert, so wie man ist, da man sich selbst nicht als normal einstuft bzw. von den anderen so gesehen wird. Einige Menschen sind jedoch von Natur aus mager und nehmen nur schwer zu. Andere hingegen haben natürliche Rundungen und nehmen leicht zu. Dies zu ändern, ist unmöglich, daher ist es wichtig, dass man lernt, damit zu leben.

1. Akzeptieren Sie Ihr Kind, wie es ist.
2. Bringen Sie Ihrem Kind bei, sich zu lieben, so wie es ist.
3. Sagen Sie ihm, dass Sie es lieben.
4. Loben Sie seine Qualitäten und sein positives Verhalten und gratulieren Sie ihm zu seinen Erfolgen.
5. Tolerieren Sie keine Kommentare oder Scherze über das Gewicht oder das Aussehen.
6. Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn Bemerkungen fallen. Wenn sie verspottet werden, sind Kinder manchmal auf Trost durch geschickt gewählte Worte angewiesen.
7. Bringen Sie Ihr Kind dazu, sich an Aktivitäten zu beteiligen, die es mag und bei denen es sich wohl fühlt.
8. Haben Sie ein offenes Ohr für die Sorgen Ihres Kindes, wenn es welche hat.
9. Räumen Sie dem Aussehen keinen allzu wichtigen Stellenwert ein.



## TIPPS UND TRICKS UM SPASS AN DER BEWEGUNG ZU HABEN

Das Wohlbefinden und die Stabilisierung des Gewichts Ihres Kindes hängen mit dem Spass an einem aktiven Lebensstil zusammen.

Beginnen Sie langsam. Wählen Sie eine Gewohnheit, die Sie ändern möchten und erhöhen Sie dann nach und nach Dauer und Intensität. Im Idealfall bewegt sich Ihr Kind mindestens eine Stunde am Tag (Summe aller Aktivitäten).

1. Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind.
2. Schlagen Sie Ihrem Kind vor, sich zu Fuss, mit dem Fahrrad oder dem Trottinett zur Schule, zum Sport oder zum Musikunterricht zu begeben, und zwar bei jeder Witterung.
3. Erlauben Sie Ihrem Kind, sich auf dem Spielplatz aufzuhalten.
4. Verwenden Sie lieber die Treppe statt den Lift und sorgen Sie für eine Herausforderung in der Art «Wer ist der Erste?»
5. Sorgen Sie für Aktivitäten in der Familie wie Ausflüge, Velofahrten, Ballspiele, Spaziergänge mit dem Hund usw.
6. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, möglichst oft draussen zu spielen.
7. Bitten Sie Ihr Kind, sein Zimmer aufzuräumen und Ihnen beim Haushalt zu helfen und den Mülleimer hinauszutragen.
8. Ermutigen Sie Ihr Kind zu Gruppenaktivitäten ausserhalb der Schule.
9. Suchen Sie gemeinsam einen Sportkurs, der ihm Spass macht.
10. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind weniger Zeit vor dem Bildschirm verbringt (durchschnittlich eine Stunde pro Tag ist ausreichend).
11. Kaufen Sie Ihrem Kind preisgünstige Aussenspiele wie Bälle, Fris-bees, Springseile usw.
12. Lassen Sie Ihr Kind den Schulstoff von Zeit zu Zeit draussen lernen, indem Sie mit ihm spazieren gehen.
13. Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind spielerische Aktivitäten für die Ferien aus.