

Präventionsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

KIDS Primärprävention Schulungsdauer 6 Monate

- Erlebnisorientierte Gruppenschulung
- Essverhaltenstraining mit Kindern und Eltern zur Implementierung des Gelernten in den Familienalltag
- Praktische Übungen zur Mahlzeitenplanung
- Portionsmengentraining zum altersgemäßen Energiebedarf
- Kochpraxis zum Einüben fettarmer Zubereitungsarten und zum Erfahren neuer Geschmackserlebnisse
- Elternabende zur Vermittlung von Ernährungsinfos und Erarbeitung individueller Hilfen zur Unterstützung der Kinder
- Teilnahmevoraussetzung ist das regelmäßige Training in einem Sportverein

Individuelle Ernährungsberatung

als Prävention (§ 20 SGB V) oder bei ernährungsabhängigen Erkrankungen und Stoffwechselstörungen mit ärztl. Verordnung

Vorträge, Aktionen und Workshops

für Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Multiplikatoren und Firmen



Adipositasschulung

für Kinder und Jugendliche in altersgemäßen Gruppen, Dauer 12 Monate, Leistungsumfang:

- ◆ 22 x 60 Min. Gruppenschulung
- ◆ 5 x 60 Min. Essverhaltenstraining
- ◆ 4 x 120 Min. Kochpraxis
- ◆ 14 x 60 Min. Elternabend
- ◆ 5 x Familiengespräche
- ◆ Begleitendes Bewegungsprogramm

Teilnahmevoraussetzung:

Ärztliche Zuweisung unter Berücksichtigung der Einschlusskriterien



Primärprävention

für Kinder und Jugendliche in altersgemäßen Gruppen, Dauer 6 Monate, Leistungsumfang:

- ◆ 12 x 60 Min. Gruppenschulung
- ◆ 5 x 60 Min. Essverhaltenstraining
- ◆ 4 x 120 Min. Kochpraxis
- ◆ 6 x 60 Min. Elternabend

Teilnahmevoraussetzung:

regelmäßiges Training im Sportverein

Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich

in Kooperation mit



SG Leutershausen e.V.
www.sgl-verein.de

Praxis für Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Monika Maurer

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Friedrichstraße 4 • 69493 Hirschberg
Tel.: 06201-599671 • Fax: 06201-599672
kontakt@praxis-fuer-ernaehrungsberatung.de
www.praxis-fuer-ernaehrungsberatung.de



Übergewicht oder Adipositas ist eine bedeutende Gesundheitsstörung. Auch immer mehr Kinder sind davon betroffen.

Die Ursachen bestehen aus sich verändernden Lebensgewohnheiten (übermäßige Zufuhr von fettreicher Nahrung bei zu wenig körperlicher Bewegung), verbunden mit genetischer Veranlagung und unzureichender Information über die Wirkungsweise von Nahrungsmitteln.

Übergewicht / Adipositas bedeutet für Kinder und Jugendliche

- sich ausgegrenzt fühlen
- in der Gruppe nicht akzeptiert zu sein
- im Sportunterricht negativ aufzufallen
- im Sportverein gehänselt zu werden
- Einschränkungen bei der Kleiderwahl
- ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Gelenkerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte
- ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsener übergewichtig zu sein

Die KIDS Schulungsprogramme bieten anerkannte und praxiserprobte Konzepte für die ambulante und wohnortnahe Schulung von betroffenen Kindern und deren Familien.

Interdisziplinäre ambulante Rehabilitation für Kinder und Jugendliche mit Adipositas

KIDS Adipositasschulung
Schulungsdauer 12 Monate

- Gruppenschulung mit einem interdisziplinären Team aus den Fachbereichen Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung
- Leicht verständlich und sofort umsetzbar wird der individuelle Nahrungsmittelbedarf altersentsprechend vermittelt. Der Zusammenhang zwischen Nahrungszufuhr und Energieverbrauch, die sinnvolle Auswahl aus dem Nahrungsangebot etc. werden spielerisch erarbeitet.
- Im Essverhaltenstraining und in der Kochpraxis werden Kinder und ihre Eltern in Mahlzeitenplanung und Portionsgrößen geschult und erfahren neue Geschmackserlebnisse und Zubereitungsarten.
- Eltern bekommen fachliche Unterstützung
- Einzelgespräche mit der ganzen Familie unterstützen die Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten.
- Das Bewegungsprogramm steigert das Körperbewusstsein und weckt Freude an Bewegung mit dem Ziel einer dauerhaften Integration in Sportvereinen.

Übersicht Interdisziplinäre Adipositasschulung

