



**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



# Tut uns gut –

Übergewicht vorbeugen mit  
Bewegung, Ernährung und Entspannung

**ELTERN-  
INFO**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Das tut der ganzen Familie gut

Jedes Kind ist einzigartig und jede Familie auch. **Einen guten Start ins Leben** – das wollen alle Eltern ihren Kindern ermöglichen. Gesundes Aufwachsen und eine altersentsprechende Entwicklung erfordern seitens der Eltern eine gute Beobachtung und Begleitung der Kinder. Die **altersgemäße Gewichtsentwicklung** gehört dazu.

Eltern spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, **Übergewicht bei Kindern vorzubeugen** – ein einfaches Patentrezept gibt es leider nicht.

Sie können aber im Familienalltag auf ein paar Dinge achten:  
Dazu gehören viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, wenig Fernsehen und ein liebevolles Klima innerhalb der Familie. Das beugt seelischen Belastungen vor. Seien Sie bei allem ein gutes Vorbild, denn Kinder lernen am besten von der eigenen Familie, von Eltern und Geschwistern.

Im **Familienalltag** zwischen Arbeit, Kindertagesstätte, Schule, Haushalt und Freizeit ist es sicherlich nicht immer einfach, dies umzusetzen. Nehmen Sie die **Informationen und Tipps** in dieser Broschüre als Einladung und Anregung.

Dabei müssen Sie nicht von heute auf morgen alles auf einmal in Ihrem Familienalltag umsetzen, nach dem Motto „ganz oder gar nicht“. Haben Sie Geduld.

Gewohnheiten zu verändern, braucht auch genügend Zeit. **Schon kleine Schritte zählen.** Es geht um die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer ganzen Familie.



Gewisse Regeln können dem Familienalltag einen gesunden Rahmen geben. Das hilft Kindern, ihr Gewicht in Balance zu halten. Mehr dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten.



# Inhalt

Täglich viel Bewegung .....	<b>S. 4–5</b>
Handy, Tablet und Fernseher – weniger ist mehr! .....	<b>S. 6–7</b>
Der beste Durstlöscher: Wasser .....	<b>S. 8–9</b>
Regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten ...	<b>S. 10–11</b>
Regelmäßig Ruhepausen und ausreichend Schlaf .....	<b>S. 12–13</b>
Das Gewicht im Blick .....	<b>S. 14–15</b>
Mein Kind hat Übergewicht. Was tun? ...	<b>S. 16–17</b>
Weiterführende Informationen .....	<b>S. 18–19</b>

# Täglich viel Bewegung



- Bewegung ist gut für die korpelliche und geistige Entwicklung. **Sie gleicht Stress aus.** Außerdem kann Bewegung das Gewicht positiv beeinflussen.
- Jedes Kind, egal wie alt, braucht Bewegung. Ihr Kind kann so viel rennen und toben, wie es mag. Nach oben gibt's keine Grenze. Ideal sind **90 Minuten am Tag.** Dazu zählt
  - **Bewegung im Alltag,** wie der Fußweg in die Kita oder die Fahrt mit dem Rad in die Schule.
  - **Bewegung in der Freizeit,** wie draußen toben, das Fußballspielen mit Freunden oder das Skateboardfahren.
  - **Sport,** z. B. in der Schule oder im Verein.



- Motivieren Sie Ihr Kind, sich zu bewegen. Machen Sie regelmäßig Ausflüge mit dem Fahrrad oder dem Roller, z. B. zu einem Spielplatz. **Überlegen Sie gemeinsam**, welche Möglichkeiten es gibt, die Ihrem Kind Spaß machen. Lassen Sie Ihr Kind bei Bedarf unterschiedliche Sportarten ausprobieren. Vielleicht spornt ein Mannschaftssport im Verein an, eine Tanzgruppe oder eine Kampfsportart? **Begleiten Sie Ihr Kind**, machen Sie Fotos und loben Sie seine Erfolge.
- Fehlt Ihnen die Zeit oder die Möglichkeit, Ihr Kind zum Sport zu begleiten, **fragen Sie andere Eltern oder Freunde**, ob sie Ihr Kind mitnehmen können. Oder verabreden Sie sich mit anderen Familien, z. B. auf dem Spielplatz, zum Fußball, Volleyball, Tischtennis, Federball oder zum Schwimmen. In Gemeinschaft fällt der erste Schritt leichter.

# Handy, Tablet und Fernseher – weniger ist mehr!

## Machen elektronische Medien dick?

Wer elektronische Medien häufig und lange nutzt, hat eher mit Übergewicht zu kämpfen. Das lange Sitzen kann hierbei eine Rolle spielen. Aber auch, dass beim Fernsehen gerne Kalorienreiches geknabbert und genascht wird.



Handy, Computer und Fernseher gehören zum Familienalltag. Sie werden z. B. für die Schule gebraucht, für den Austausch mit Freundinnen und Freunden, mit Eltern und Geschwistern oder zur Unterhaltung.

Dabei ist es vor allen Dingen entscheidend, dass die Zeit, die Ihr Kind in seiner Freizeit vor dem Fernseher, dem Computer und mit dem Handy verbringt, klar begrenzt ist. **Bewegung ist eine gute Alternative** und ein Ausgleich zum Sitzen: Ob Sport im Verein, Kicken auf dem Bolzplatz oder Skateboardfahren – lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, woran es Spaß hat.

Weitere Bewegungstipps können Sie auf Seite 4 nachlesen.

## Mit Medien umgehen

Um das Thema Medien gibt's in Familien oft Diskussionen. Ein paar Regeln, die Eltern und Kinder gemeinsam vereinbaren, können im Umgang mit den Medien helfen:

- Fernseher und Computer stehen nicht im Kinderzimmer. Denn dort erhöht sich meist die Medienzeit.
- Der Fernseher läuft nicht ständig und rund um die Uhr.
- Morgens vor dem Kindergarten oder vor der Schule, während der Mahlzeiten und unmittelbar vor dem Schlafengehen bleibt der Fernseher bzw. der Computer aus.
- Es gibt bestimmte Familienzeiten, in denen das Handy stumm geschaltet und weggelegt wird.



## So viel Zeit für Handy, Computer oder TV

Babys und Kleinkinder unter 3 Jahren:	<b>gar keine Bildschirmmedien</b>
3- bis 5-Jährige:	<b>max. 30 Minuten täglich</b>
6- bis 10-Jährige:	<b>max. 60 Minuten täglich</b>
11- bis 13-Jährige:	<b>max. 90 Minuten täglich</b>

Quelle:  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

# Der beste Durstlöscher: Wasser

In Wasser stecken null Kalorien. Es ist ein super Durstlöscher. Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig, um fit fürs Lernen, für den Sport oder fürs Spielen zu sein.





## Wasser schmackhaft machen

- Zu den Mahlzeiten am besten Wasser auf den Tisch stellen – entweder eine Flasche Mineralwasser oder Leitungswasser in einer großen Karaffe. So fällt es allen leichter, ein Glas Wasser zum Essen oder danach zu trinken.
- Für etwas Geschmack einen Spritzer Zitronen- oder Orangensaft ins Wasser geben.
- Hin und wieder können Sie auch eine Saftschorle aus zwei Dritteln Wasser und einem Drittel Saft mischen.
- Für die Schule und unterwegs eine schöne Trinkflasche mit Wasser ins Gepäck geben.
- Vorbild zählt: Trinken auch Sie zum Durstlöchen Wasser!

## Auch Getränke können dick machen

**Gesüßte Getränke** (Limonade, Cola, Eistee, gesüßter Tee und Kakao) enthalten viel Zucker und damit viele Kalorien. Satt machen sie aber kaum. Insgesamt erhöht sich dadurch die Kalorienzufuhr, das ist schlecht fürs Gewicht und die Zähne! Süße Getränke können Appetit auf Süßes machen. Daher so oft wie möglich Wasser statt süße Getränke trinken.

**Säfte** enthalten fruchteigenen Zucker und damit viele Kalorien. Als Dauergetränk ist Saft zu kalorienreich.

**Milch und Kakao** sind durch die vielen Kalorien nicht zum Durstlöchen geeignet. Ein Becher fettarme Milch als Getränk oder im Müsli ist jedoch als Zwischenmahlzeit geeignet.



# Regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten



## Abwechslungsreich essen

- Reichlich: Wasser zum Trinken, Obst und Gemüse, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous oder anderes Getreide
- Mäßig: Milch, Joghurt und Käse, Fleisch und Wurst, Fisch und Eier
- Sparsam: Fett- und Zuckerreiches wie Süßigkeiten, Gebäck, Fast-Food, Limonade

Regelmäßige Mahlzeiten sorgen für ausreichend Energie und Nährstoffe. Frühstück, Mittag- und Abendessen und am Vor- und Nachmittag eine Zwischenmahlzeit – so können Mahlzeiten zum Beispiel über den Tag verteilt werden. In den zwei bis drei Stunden zwischen den Mahlzeiten brauchen Kinder keine Snacks, auch keine Milch oder süße Getränke.

## Öfter mal gemeinsam essen

Versuchen Sie, möglichst oft gemeinsam zu essen. Das schafft für die ganze Familie das Erlebnis, zusammen zu gehören, es verbindet und stärkt alle Familienmitglieder nicht nur körperlich – durch die Nahrungsaufnahme – sondern auch seelisch durch die Gemeinschaft. Gemeinsam essen macht Spaß, gemeinsam vorbereiten auch.

Binden Sie Ihr Kind in die Zubereitung des Essens ein. Beim Tischdecken können auch schon die Kleinen helfen. Wenn es in der Woche schwierig ist, dann versuchen Sie es wenigstens am Wochenende. So können z. B. das Frühstück am Samstag- und am Sonntagmorgen ausgiebig sein und Gelegenheit für das Gemeinschaftserlebnis geben. Und noch etwas: Lassen Sie Ihr Kind – vor allem wenn es klein ist – auf keinen Fall ganz alleine essen.

### Respektieren, wenn das Kind zeigt, dass es satt ist.

Jeder Tag ist anders und der Hunger nicht immer gleich groß. Die Kleinen haben ein gutes Gespür für ihren Hunger und die Sättigung. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit und Ruhe zum Essen, damit es auf seinen Bauch hören kann.



### Ungestört essen

Zum Essen den Fernseher ausschalten und das Handy in ein anderes Zimmer legen oder stumm schalten. So können alle ohne Ablenkung das Essen genießen.

### Essen nicht als Belohnung

Trösten oder belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Lebensmitteln und Süßigkeiten. Sonst lernt es, dass es bei mieser Stimmung oder Langeweile immer etwas zu essen gibt. Nehmen Sie Ihr Kind stattdessen in den Arm, hören Sie ihm zu. Das macht Kinder stark und tut ihnen gut.

### Familienregeln vereinbaren

Ein paar Regeln können helfen, dass das Essen entspannend ist. Regeln können z. B. sein: Nicht übers Essen lästern. Nicht beim Essen streiten. Ein süßer Nachtisch ist besser als Naschen zwischendurch. Vereinbaren Sie diese Regeln gemeinsam in der Familie, dann werden sie eher eingehalten.

# Regelmäßig Ruhepausen und ausreichend Schlaf

## Gewicht und Schlaf

Zu wenig Schlaf kann zu mehr Gewicht führen. Aktive Entspannung baut Stress ab und fördert erholsamen Schlaf.

### So lernen Kinder abschalten

- Nach jedem aufregenden Erlebnis sollte es eine Ruhephase geben, z. B. nach dem Kindergarten, der Schule oder nach dem Herumtoben.
- Ruhige Tätigkeiten sorgen für Entspannung: lesen, malen, Musik hören.
- Vor dem Fernseher oder Computerspiel entspannen? Das sind zu viele Reize und daher kein Mittel zum Abschalten.





## Antistresstipps

- Packen Sie nicht zu viele Termine für Ihr Kind in den Tag.
- Lassen Sie Ihr Kind ausgiebig spielen und toben. Egal wie alt es ist! Auf den Spaß, nicht auf Höchstleistung kommt es an.
- Helfen Sie Ihrem Kind, z. B. durch Pausen im Alltag, zur Ruhe zu kommen. Nehmen Sie es in den Arm. Kuscheln Sie mit ihm. Lesen Sie ihm vor.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Tag, hören Sie ihm aufmerksam zu.
- Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen. Fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Kinder- und Jugendärztin.
- Sie können sich auch an eine Beratungsstelle, bspw. für Familien, wenden.



## Wie viel Schlaf braucht Ihr Kind?

Achten Sie auf Ihr Kind. Wenn es müde ist, sorgen Sie für ausreichend Ruhephasen am Tag und für genügend Schlaf. Kleinkinder schlafen etwa zwischen 10 und 14 Stunden.

### Das fördert guten Schlaf

- Rituale vor dem Schlafengehen (z. B. Gute-Nacht-Geschichte)
- kein Fernseher oder Computer vorm Zubettgehen
- ausreichend Bewegung am Tag
- nicht zu große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen
- keine koffeinhaltigen Getränke (Cola, schwarzer oder grüner Tee, Kaffee), sie können zu Unruhe, Schlafstörungen, Herzrasen führen

# Das Gewicht im Blick

## BMI errechnen und Wachstum berücksichtigen

Um das Gewicht zu beurteilen, wird der Body Mass Index (BMI) benutzt. So wird er errechnet:

1. Ohne Kleider auf die Waage stellen und Körpergewicht notieren
2. Körpergröße messen
3. Körpergröße mal Körpergröße nehmen
4. Körpergewicht durch den in 3. errechneten Wert teilen

Der BMI-Wert sagt allein aber noch nicht, ob Ihr Kind normal- oder übergewichtig ist. Denn das Wachstum muss berücksichtigt werden. Deshalb tragen Sie den Wert in die Wachstumskurve für Mädchen bzw. Jungen (Seite 15) ein.

So können Sie das Gewicht Ihres Kindes einschätzen: Ist alles im grünen Bereich oder zu hoch für sein Alter? Auch wenn das Gewicht nicht im Normalbereich liegt, dramatisieren Sie dies nicht. Versuchen Sie, behutsam damit umzugehen und gemeinsam eine Lösung zu finden.

### Ein Beispiel verdeutlicht die Rechnung:

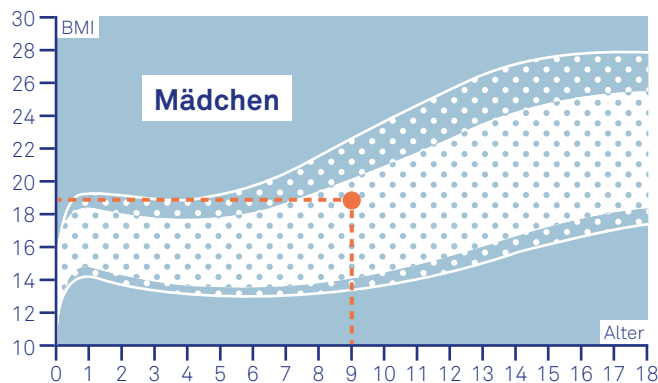
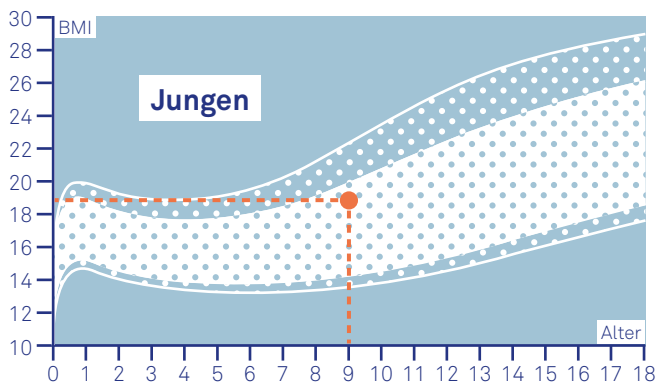
Ihr neunjähriges Kind wiegt 37 kg  
und ist 1,40 m groß:

$$1,40 \times 1,40 = 1,96$$

$$37 : 1,96 = 18,9 = \text{BMI}$$

Die Beurteilung des Gewichtsstatus eines Kleinkindes (unter drei Jahren) gehört in die kinderärztliche Praxis. Der BMI alleine ist nicht aussagekräftig.

## Wachstumskurven



## Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.

Sollten Sie unsicher sein, ob alles in Ordnung ist oder ob es bereits Handlungsbedarf gibt, gehen Sie am besten zur Kinder- und Jugendärztin oder zum Kinder- und Jugendarzt. Sie oder er kann das Gewicht Ihres Kindes am besten beurteilen. Nicht nur die Kilos, die Ihr Kind auf die Waage bringt, werden dabei berücksichtigt. Es kommt auch auf die persönliche Entwicklung an. Bei den Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche werden Gewicht und Körpergröße bestimmt und auf der Rückseite des gelben Kinder-Untersuchungsheftes in Wachstumskurven eingetragen. So lässt sich die Gewichtsentwicklung verfolgen.



# Mein Kind hat Übergewicht. Was tun?





### 1. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Sie oder er kann am besten das Gewicht Ihres Kindes einschätzen und sagen, ob Ihr Kind gesund ist und sich gut entwickelt. Hat es Übergewicht, kann die Ärztin oder der Arzt Ihnen auch sagen, ob eine Therapie notwendig ist. Oft reicht es auch, wenn das Kind das Gewicht hält und mit dem Wachstum „abnimmt“.

### 2. Suchen Sie sich Hilfe, informieren Sie sich.

Es gibt viele Organisationen, die sich mit dem Thema Übergewicht bei Kindern beschäftigen. Eine davon ist die AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter, [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de)). Auch Ihre Krankenkasse kann helfen und Sie mit Informationen unterstützen.

### 3. Prüfen Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob ein Programm zum Abnehmen für Ihr Kind in Frage kommt.

Bei starkem Übergewicht wird in speziellen Programmen eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und das Verhalten (z. B. Umgang mit Stress) geschult. Solche Programme können einen positiven Einfluss auf die Gesundheit Ihres Kindes haben.

### 4. Starten Sie Schritt für Schritt

Ausgewogen, regelmäßig, aber nicht ständig essen, regelmäßig bewegen und entspannen, das Fernsehgerät und den Computer öfter mal ausschalten – das tut allen Familienmitgliedern gut. So können Sie das Gewicht ganz langsam in die gewünschte Richtung bringen. Überlegen Sie gemeinsam in der Familie, was Sie als Erstes ändern möchten und was Sie dafür tun müssen. Setzen Sie sich kleine Ziele. Seien Sie geduldig und lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Wenn es darum geht, Verhalten zu ändern, benötigen wir Menschen viel Zeit.

# Weiterführende Informationen

## Bewegung

Der **Bewegungskalender** der Deutschen Sportjugend (dsj) bietet zahlreiche Ideen für Bewegung im Alltag. Der Flyer zu **Bewegung und Ernährung** informiert über den Nutzen von Bewegung in der kindlichen Entwicklung.

[www.dsj.de/nc/mediencenter/publikationen](http://www.dsj.de/nc/mediencenter/publikationen)

Zur Anschauung kann die aid **Bewegungspyramide** mit Ideen für einen aktiven Familienalltag kostenpflichtig unter [shop.aid.de](http://shop.aid.de), bestellt werden.

Das Netzwerk Junge Familie hat unter dem Motto **„Gesund ins Leben“** Informationen und Tipps für einen bewegten Alltag zusammengestellt. [www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/kleinkinder/bewegung](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/kleinkinder/bewegung)

Sitzen Sie und Ihre Familie zu viel? Die Plattform Ernährung und Bewegung hat den **„Sitz-Check für Familien“** online gestellt. Testen Sie sich selbst! [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)

Das **IN FORM Bürgerportal** beantwortet Fragen zu Ernährung und Bewegung. Hier finden Sie Rezepte,

einen Fitness-Check, ein Kühlschrankspiel und vieles mehr für die ganze Familie.

[www.in-form.de/buergerportal/service/familie](http://www.in-form.de/buergerportal/service/familie)

## Mediennutzung

Die BZgA hat die Broschüre **„Gut hinsehen und zuhören“** herausgebracht, die Informationen, Praxisbeispiele und viele hilfreiche Tipps für Eltern zum Thema Mediennutzung in der Familie bereithält.

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Ernährung

**Ausführliche Informationen zur Ernährung** von Kindern und Jugendlichen finden Sie auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). [www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/)

Das Netzwerk Junge Familie hat unter dem Motto **„Gesund ins Leben“** hilfreiche Informationen zum Essenlernen für Kleinkinder zusammengestellt. [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Die kostenpflichtige Broschüre **„Das beste Essen für Kinder“**, herausgegeben vom aid infodienst und der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung, erklärt die Ernährungspyramide und hat jede Menge Tipps für den Familienalltag. [shop.aid.de](http://shop.aid.de)

Der Flyer „**Naschen und knabbern – Maßvoll mit Genuss**“ hilft Eltern, das richtige Maß im Umgang mit Süßigkeiten zu finden.

[www.fitkid-aktion.de/service/medien](http://www.fitkid-aktion.de/service/medien)

Die **Faltblätter** der Deutsche Gesellschaft für Kinder und Jugendmedizin (DGKJ) unter [www.dgkj.de/eltern](http://www.dgkj.de/eltern), bieten Eltern **Informationen zur gesunden Ernährung** ihrer Kinder.

### Entspannung und Schlaf

Das Internetportal [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) der BZgA bietet zahlreiche Informationen zu Alltags-themen rund um die **Gesundheit und Entwicklung von Kindern**. Ein großer Bereich widmet sich dem **Thema Schlafen**.

**Entspannungskurse für Kinder** bieten Krankenkassen und andere Anbieter wie z. B. Sportvereine oder Familienzentren an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Kostenzuschüsse.

### Übergewicht

Die Organisation AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter) beschäftigt sich mit dem Thema **Übergewicht bei Kindern**. Auf der Webseite finden Fachleute, aber auch Eltern **Handlungsempfehlungen, Therapieeinrichtungen sowie Zahlen und Studien**. [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de)

Die Elterninformation „**Mein Kind ist zu dick**“ der Deutschen Gesellschaft für Kinder und Jugendmedizin (DGKJ), [www.dgkj.de/eltern](http://www.dgkj.de/eltern), gibt **sachliche Hintergrundinformationen und Tipps** für die Familie.



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### **Herausgeber:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA), Köln

Tel.: 0221 8992-0

Fax: 0221 8992-300

### **Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss**

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**Projektleitung:** PD Dr. med. Oliver Ommen (BZgA, Köln)

**Text:** Monika Cremer, Idstein

**Redaktion:** Cordula Urban (BZgA, Köln),

Cornelia Goldapp (BZgA, Köln)

**Gestaltung:** LC Lead Communications, Köln

**Druck:** Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

**Auflage:** 1.50.11.16

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA  
kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.

Bestellnummer: 35231800

© 2016

### **Fotonachweis**

Depositphotos, Fotolia, GettyImages, iStock,  
Photocase, Plainpicture

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit der  
Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugend-  
alter (AGA).

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung