

Spaß im Alltag, Bewegung und
Ernährung machen das Leben
lebenswerter!





Die Schulkrankenschwester hat bei Ihrem Kind Übergewicht festgestellt. Dies ist ein **Signal** und ein Hinweis darauf, dass Sie sich Fragen stellen müssen. Das heisst aber nicht unbedingt, dass Ihr Kind ein gesundheitliches Problem hat.

Ziel dieser Broschüre ist es :

- Ihnen zu ermöglichen, sich des Übergewichtes Ihres Kindes bewusst zu werden,
- praktische Ratschläge zu erteilen, um Sie zu veranlassen, Ihrem Kind ein Umfeld zu schaffen, das es ihm ermöglicht, sich in seinem Körper wohl zu fühlen.



Warum ist so oft vom Gewicht die Rede?

Übergewicht wird derzeit als Epidemie betrachtet und gilt als weltweit grösste Epidemie bei Kindern und Jugendlichen. Bei geringem Übergewicht können kleine Veränderungen im Alltag zu einem grösseren Wohlbefinden beitragen. Bei Fettleibigkeit hingegen ist es schwieriger, den Prozess zu stoppen, der beim Kind zu gewissen Krankheiten führen kann.

Wenn eine Familie mit dem Gewichtsproblem konfrontiert wird, kann sie sich manchmal sehr hilflos fühlen. «Ist mein Kind wirklich zu dick? Bewegt es sich genug? Wie kann ich es dazu bringen, sich noch mehr körperlich zu betätigen?...» Muss ich es auf Diät setzen? Soll ich es zwingen, Gemüse zu essen? Soll ich es zwingen, mehr/weniger zu essen? Bin ich für seinen Zustand verantwortlich?

Ist das ein Problem?

Übergewicht wird zum Problem, wenn das Verhältnis zwischen Gewicht und Grösse Ihres Kindes jedes Jahr zunimmt. Sie stellen fest, dass Ihr Kind immer runder wird und dass sich seine Kleidergrössen zusehends ändern – die Kleider sind zwar nicht zu klein, aber zu eng.

Zu starkes Übergewicht wird als Fettleibigkeit bezeichnet und kann zu Komplikationen wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes führen, und bei den Betroffenen ein negatives Selbstbild sowie ein Gefühl der Ausgrenzung oder Einsamkeit hervorrufen.

Wirkt sich das Selbstbild auf die Gesundheit aus?

Ja, denn ein gesundes Kind ist ein Kind, das sich wohl fühlt:

- in seinem Körper
- in seinem Kopf
- mit den anderen

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.



Gesundheit beruht auf der Befriedigung der Grundbedürfnisse jedes einzelnen Menschen in einem Umfeld, das einem steten Wandel unterworfen ist.





Wie soll ich vorgehen?

Um Ihr Kind dabei zu unterstützen, sich wohl zu fühlen, achten Sie auf die Art und Weise, wie es seine äussere Erscheinung bewertet. Dann können Sie seine Lebensgewohnheiten in Bezug auf Bewegung und Ernährung langsam umstellen (siehe Tipps und Tricks).

RATSCHLÄGE

Das Wohlbefinden Ihres Kindes hängt nicht nur von einem entspannten Verhältnis zu seinem Äusseren ab, sondern auch vom Spass an der Bewegung und an 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.



Werten Sie Ihr Kind auf !

Übergewicht führt oft zu einem verminderten Selbstwertgefühl des Kindes.

Ein Kind ist an seinem Übergewicht nicht schuld, das Gleiche gilt für Sie.

Vergessen Sie nicht, dass wir in Bezug auf das Gewicht alle verschieden sind und dass Schlanksein bei weitem keine Frage des Willens ist.



Haben Sie Spass an der Bewegung !

Kinder kommen auf die Welt, um sich zu bewegen. Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Entwicklung und des Gleichgewicht Ihres Kindes. Sie fördert das Wachstum und sorgt dafür, dass sich Wahrnehmung und Sprache entwickeln. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Gewichtsstabilisierung.

Bewegung stärkt das Selbstvertrauen. Dies ermöglicht es, mit Emotionen umzugehen, das Denken zu entwickeln und Konzentration aufzubauen.

Bewegung fördert die Beziehung zu den anderen.

Bewegung stärkt das Herz, die Knochen und die Muskeln.

Bewegung macht... Spass.



Essen Sie mit Freude!

Essen bedeutet, auf den Energiebedarf des Körpers zu reagieren und diesen mit Elementen zu versorgen, die er für sein Wachstum benötigt. Das bedeutet, alle Aspekte der jeweiligen Nahrungsmittel zu entdecken.

Essen ist mit Freude verbunden – Freude darüber, seinen Hunger zu stillen, auf seine Lust zu hören und sein Bedürfnis zu befriedigen, verschiedene Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Aber auch Freude darüber, die eigenen emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen wie z.B. ein Gericht aus seinem Herkunftsland zu essen.

Essen ist auch ein Vorgang, bei dem Beziehungen aufgebaut werden können und der Gelegenheit bietet, von sich zu erzählen.

Essen macht... Freude.

Hunger

Hunger ist ein Zeichen dafür, dass es an der Zeit ist, zu essen, doch er gibt uns keinen Hinweis über die Menge, die wir essen sollen.

Hunger wird von den einzelnen Menschen unterschiedlich wahrgenommen:

- Ein Gefühl der Leere, ein Loch im Magen, gelegentlich Krämpfe in der Magengegend
- Magenknurren
- Zeichen von Müdigkeit, Reizbarkeit

Appetit

Der Wunsch oder die Lust, ein ganz bestimmtes Lebensmittel zu essen.

Sättigung

Die Sättigung wird als Genugtuung empfunden. Der Hunger ist verschwunden, und das Bedürfnis zu essen ist gestillt.



Fordern Sie Hilfe an, holen Sie Ratschläge ein

Sie wissen manchmal nicht, wie Sie vorgehen sollen, weil Sie möglicherweise zu viele verschiedene Meinungen gehört oder keinen Zugang zu nützlichen Informationen erhalten haben.

Zögern Sie nicht und fordern Sie Hilfe an, um eine professionelle Sichtweise zu erhalten. Um herauszufinden, ob das Gewicht eines Kindes zu gesundheitlichen Problemen führen kann, muss das Wachstum während seiner gesamten Kindheit und Adoleszenz berücksichtigt werden, nicht nur sein aktuelles Gewicht. Eine Fachperson kann Ihnen gegebenenfalls helfen, die Risiken abzuschätzen. Da sich jedes Kind individuell entwickelt, wird sie Sie auf persönliche Weise beraten.

Nützliche Adressen

- Der behandelnde Arzt Ihres Kindes.
- Die Schulkrankenschwester Ihrer Region im sozialmedizinischen Zentrum (kostenlose Beratung).
- Eine diplomierte Ernährungsberaterin (die Kosten tragen die Eltern, in manchen Fällen kommen die Zusatzversicherungen dafür auf). **www.svde-asdd.ch**
- Die Vereinigung « Sport pour toi », für eine angebrachte körperliche Betätigung (erschwinglicher Preis).
Kontakt: François Mercuri, Tel. 079 447 37 91,
fmercuri@netplus.ch.
- Die Kurse Senso5-Fourchette verte Wallis « Begleitung von Kindern beim Aufbau ihres Ernährungsverhaltens »
www.senso5.ch Rubrik « Formations ».
- Zentrum für Ernährung und Bewegung von Gesundheitsförderung Wallis.
www.alimentationmouvementvs.ch

Dieser Leitfaden wurde erarbeitet von:

- für den Kanton Wallis: Fabienne Bochatay Morel, diplomierte Ernährungsberaterin; Nicole Bochatay, Spítex-Krankenschwester und Koordinatorin der Schulgesundheit; Anne-Claude Luisier, Lebensmittelingenieurin ETH; Jean-Bernard Moix, Direktor Gesundheitsförderung Wallis; Alexandra Vuistiner, Psychologin.
- für den Kanton Genf: Sophie Bucher Della Torre, diplomierte Ernährungsberaterin; Lydia Lanze, Psychologin FSP; Maude Bessat, diplomierte Ernährungsberaterin; Dr. Nathalie Farpour-Lambert und Dr. Albane Maggio, auf Adipositas beim Kind spezialisierte Kinderärztinnen.

Unterstützt von:

- Gesundheitsförderung Wallis, Schulgesundheitsdienst.
- Programm «Contrepoids» der Universitätsspítaler Genf.

Alle Rechte, insbesondere jene der Übersetzung, Bearbeitung und Reproduktion mit jeglichen Mitteln für alle Länder vorbehalten.

Die gesamte oder teilweise Reproduktion oder Veröffentlichung gleich welcher Art des vorliegenden Leitfadens ohne Genehmigung von Gesundheitsförderung Wallis ist verboten und erfüllt den Tatbestand der Fälschung.

Vielen Dank an alle Personen, die von nah und fern durch ihre aufmerksame Lektüre, ihre Ratschläge sowie ihre Unterstützung an dieser Broschüre mitgearbeitet haben.

