



Kindergesundheit

**GESUND  
AUFWACHSEN**

**DAMIT KINDER  
SICH GUT ENTWICKELN**

[ikk-classic.de](https://www.ikk-classic.de)

  
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

# Inhalt

Ihr Kind is(s)t einzigartig .....	3
Bewegen, essen, entspannen.....	4
Wie viel Bewegung brauchen Kinder?.....	6
Tipps für einen bewegten Alltag.....	9
Ausgewogenes Essen für die ganze Familie .....	12
Essgewohnheiten und Esskultur .....	20
Gemeinsam essen hält gesund .....	21
Ist mein Kind normalgewichtig?.....	22
Kugelrund ist nicht kerngesund.....	24
Übergewicht hat viele Ursachen .....	25
Mein Kind hat Übergewicht – was tun?.....	27
Mein Kind isst zu viel .....	31
Mein Kind isst „wie ein Vögelchen“ .....	32
Die andere Sorge: Untergewicht .....	33
Infos und Hilfe .....	34

Gesunde und leckere Rezeptideen finden Sie unter:

**[www.ikk-classic.de/gesund-machen/essen-trinken](http://www.ikk-classic.de/gesund-machen/essen-trinken)**

# Ihr Kind is(s)t einzigartig

Als Eltern machen Sie sich Gedanken über die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Gut zu wissen: Jedes Kind is(s)t und entwickelt sich anders! Körperbau, Wachstum, Gewichtsentwicklung, Temperament und auch Essverhalten sind von Kind zu Kind unterschiedlich. Deshalb helfen starre Vorgaben, die ein Kind in einem bestimmten Alter erfüllen sollte, nicht weiter.

Diese Broschüre gibt Ihnen einige Anhaltspunkte, wie Sie Ihr Kind auf dem Weg zu einem gesunden, selbstständigen Menschen unterstützen können. Wann immer Sie Fragen, Zweifel oder Sorgen haben, ob sich Ihr Kind gut entwickelt, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt. Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche regelmäßig wahr – dann sind Sie auf der sicheren Seite.

## Ihre IKK classic

Herausgeber:



[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de) · [info@ikk-classic.de](mailto:info@ikk-classic.de)

6. Auflage · Stand: 1. März 2020 · GK100165

© PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH

[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

Bildnachweis: Titel: © Jacob Lund/stock.adobe.com, S. 5: © Robert Kneschke/stock.adobe.com, S. 7: © Ekaterina Pokrovsky/stock.adobe.com, S. 11: © matimix/stock.adobe.com, S. 16: © kolinko\_tanya/stock.adobe.com, S. 17: © Irina Schmidt/stock.adobe.com, S. 19: © aamulya/stock.adobe.com, S. 23: © Africa Studio/stock.adobe.com, S. 24: © Africa Studio/stock.adobe.com, S. 26: © Rawpixel.com/stock.adobe.com, S. 30: © FS-Stock/stock.adobe.com, S. 31: © Marina/stock.adobe.com, S. 33: © Viacheslav Iakobchuk/stock.adobe.com

## Bewegen, essen, entspannen

Damit Kinder sich gut entwickeln, brauchen sie eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung, aber auch Ruhephasen und ausreichend Schlaf. Jeder dieser Bausteine ist ein wichtiger Verbündeter im Kampf gegen Übergewicht und andere Erkrankungen. Eltern sind dabei wichtige Vorbilder. Ob beim Essen oder beim Sport – je jünger Kinder sind, desto eifriger ahmen sie Verhaltensweisen nach. Dabei bilden sich Gewohnheiten und Einstellungen aus, die unter Umständen ein Leben lang fortbestehen.

### Ausreichend Bewegung

Von Geburt an erfahren Kinder ihre Umwelt über Bewegung. Bewegung ist ein Grundbedürfnis. Je vielfältiger sie sich bewegen können, desto besser können sich Körper und Geist entfalten. Regelmäßige Bewegung

- trägt zu mehr Beweglichkeit bei,
- trainiert Gleichgewichtssinn, Sprache und räumliches Vorstellungsvermögen,
- verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination,
- beugt Übergewicht und anderen Erkrankungen vor,
- verbessert Atmung, Stoffwechsel und Immunfunktion,
- unterstützt das Wachstum der Knochen und fördert die Muskelbildung,
- ist ein Ventil, um Stress und Aggressionen abzubauen.

### Eine gesunde Ernährung

- stellt alle wichtigen Nährstoffe für die kindliche Entwicklung bereit, z. B. Kalzium und Vitamin D für den Aufbau von Knochen und Zähnen, Eisen für die Blutbildung und Fettsäuren als Bausubstanz für Körperzellen und Hormone,
- liefert die notwendige Energie für den gesamten Stoffwechsel und alle Aktivitäten,
- beugt sowohl Übergewicht als auch anderen ernährungsbedingten Erkrankungen vor.

## **Pausen und Entspannung**

Schon Kinder sind heute einem großen Zeit- und Leistungsdruck ausgesetzt. Der Terminkalender von Schülern gleicht oft dem von Berufstätigen – der Alltag ist völlig verplant. Kein Wunder, dass immer mehr Kinder Stresssymptome wie Einschlafprobleme, Kopf- und Bauchschmerzen zeigen.

Ein Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung ist wichtig, damit Kinder sich wohlfühlen, Kräfte sammeln und Stress abbauen können. Außerdem verbessert Entspannung das Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Beides ist wichtig für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten!

Nutzen Sie den Familienalltag, um Ihrem Kind den Weg in eine gesunde Lebensweise aufzuzeigen. Diese Broschüre fasst dazu wichtige Fakten zusammen und gibt Tipps, wie Sie Ihren Nachwuchs zu einem gesunden Ernährungsverhalten und mehr Bewegung motivieren.



## Wie viel Bewegung brauchen Kinder?

Ärzte schlagen Alarm: Das Gleichgewicht halten und die Beweglichkeit von Kindern haben laut Langzeitstudie „Motorik-Modul“ in den vergangenen Jahrzehnten rapide abgenommen. Diese Bewegungsdefizite haben Folgen: Kinder leiden zunehmend an Haltungsschäden, Koordinationsschwächen, Übergewicht und einem schwachen Herz-Kreislauf- und Atmungssystem.

Während sich frühere Generationen ungeplant auf der Straße oder im Hof trafen und gemeinsam spielten, verbringt die heutige Jugend ihre Freizeit überwiegend sitzend und in den eigenen vier Wänden. Fernseher, Computer oder Smartphone – Medien, die heute ganz selbstverständlich zum Leben der Kinder gehören – verlocken zum stundenlangen Stillsitzen. Zu viel davon tut Kindern wie Erwachsenen jedoch nicht gut. Wichtig ist, dass Eltern den Medienalltag ihrer Kinder aktiv begleiten! Orientierungshilfe leistet die folgende Tabelle:

### Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien	Fernsehen, DVD, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones
0-3 Jahre	regelmäßig an- schauen/vorlesen	maximal 30 Minuten	am besten gar nicht
3-6 Jahre	regelmäßig an- schauen/vorlesen	maximal 45 Minuten	zusammen maximal 30 Minuten
6-10 Jahre	regelmäßig vorlesen/lesen	maximal 60 Minuten	zusammen maximal 45-60 Minuten

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



### **Mehr als eine Stunde Bewegung am Tag**

Laut den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung 2016 sollen Kindergartenkinder täglich etwa drei Stunden (180 Minuten) in Bewegung sein. Kinder und Jugendliche im Schulalter sollen täglich mindestens 90 Minuten körperlich aktiv sein, 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z. B. mindestens 12.000 Schritte/Tag) absolviert werden. Es muss also nicht unbedingt Sport, und schon gar kein Leistungssport sein. Auch kleine Bewegungseinheiten ab zehn Minuten fließen in die Bilanz ein, wie beispielsweise der Fußweg zur Schule oder das Gassigehen mit dem Hund. Die Aktivität soll Spaß machen, unterschiedliche Bewegungen einschließen und dem Alter des Kindes entsprechen. Das freie Spiel im Sandkasten oder Inlineskaten mit Freunden ist deshalb ebenso viel wert, wie ein Handballtraining im Verein.



### **Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)**

- So viel Bewegung wie möglich
- Natürlichen Bewegungsdrang fördern
- Auf sichere Umgebungsbedingungen achten
- Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren

### **Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)**

- Mindestens 180 Minuten Bewegung pro Tag
- Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren

### **Grundschul Kinder (6 bis 11 Jahre)**

- Mindestens 90 Minuten Bewegung pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität
- Davon können bis zu 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen absolviert werden
- Zusätzlich an zwei bis drei Tagen pro Woche intensive Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken (angepasst an den Entwicklungsstand der Kinder)
- Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren

### **Jugendliche (12 bis 18 Jahre)**

- Mindestens 90 Minuten Bewegung pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität
- Davon können bis zu 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen (z. B. 12.000 Schritte pro Tag) absolviert werden
- Zusätzlich an zwei bis drei Tagen pro Woche höherintensive Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken (angepasst an den individuellen Entwicklungsstand)
- Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren



# Tipps für einen bewegten Alltag

## Wege nutzen

- Das „Eltern-Taxi“ sollte die Ausnahme sein. Legen Sie mit Ihrem Kind kurze Strecken zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Roller zurück!
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind morgens nicht auf den letzten Drücker aufsteht, damit es in Ruhe frühstücken und ggf. auch zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Roller zum Kindergarten oder zur Schule gelangen kann.
- Benutzen Sie Treppen anstatt Aufzüge, Ihre Füße und das Fahrrad anstelle des PKWs.
- Besorgen Sie Ihrem Kind und sich selbst wetterfeste Kleidung. Bei Regen draußen zu toben und durch Pfützen zu stapfen macht Spaß!  
Erinnern Sie sich?
- Planen Sie fürs Wochenende möglichst immer eine Fahrradtour, einen Schwimmbadbesuch oder eine andere „bewegte“ Aktivität ein.
- Fördern Sie nicht die Bequemlichkeit Ihres Kindes und machen Sie sich Ihre eigene Bequemlichkeit bewusst! Ein dreijähriges Kind muss z. B. beim Spaziergang nicht mehr im Buggy herumgefahren werden oder auf dem Trittbrett des Kinderwagens mitfahren.

## Auf Entdeckertour

- Gehen Sie auf Entdeckungsreise: Wo kann sich Ihr Kind in der Umgebung gefahrlos bewegen? Wo kann es am besten welchen Spielen nachgehen?
- Wettrennen, Ball-, Fang- und Versteckspiele machen fit und ausdauernd. Hindernisse, die es zu überwinden gilt, Balancier-, Kletter- und Kriechmöglichkeiten fördern die Beweglichkeit und Koordination. Ihr Kind darf z. B. ruhig unterwegs über Mauern, Baumstämme u. Ä. balancieren. Wählen Sie sichere Orte aus, aber bremsen Sie Ihr Kind nicht mit übertriebener Vorsicht.
- Zeigen Sie Ihrem Kind und seinen Freunden „alte Kinderspiele“, die Sie selbst als Kind gespielt haben: Hüpfekästchen, Seilspringen, Gummitwist, Kreidespiele etc.
- Verabreden Sie sich mit anderen Familien, um gemeinsam Fahrrad zu fahren, Drachen steigen zu lassen, schwimmen zu gehen etc.

- Gestalten Sie Spaziergänge interessanter, indem Sie Spiele einbauen (z. B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“, nach selbst ausgedachten Regeln über Bodenplatten und -muster hüpfen, auf Bordsteinen balancieren etc.) oder am Wochenende mit der Familie eine Schnitzeljagd durchführen.
- Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Sport- und Freizeitmöglichkeiten in Ihrer Nähe.

### Zu Hause bewegen

- Schaffen Sie in der Wohnung Möglichkeiten zum Turnen: ausgediente Matratzen, Sportmatten, Reckstange am Türrahmen, Turnringe, ein Boxsack, Dosenstelzen, Kriechtunnel, große Pappkartons, ein kleines Trampolin etc.
- Übertragen Sie Ihrem Kind Aufgaben im Haushalt, Garten oder „wichtige“ Erledigungen wie z. B. Botengänge zum Nachbarn, zur Apotheke oder kleine Einkäufe (z. B. beim Bäcker).

### Kalorienaufnahme und -verbrauch

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Tätigkeit, um sie wieder zu verbrennen (ca-Werte)
hanuta, 1 Stück, 22 g	119	30 min Gymnastik
Kinder Schokolade, 1 Riegel, 13 g	71	15 min Tischtennis
Milch-Schnitte, 1 Stück, 28 g	118	25 min Spaziergehen
1 Hot Dog, 200 g	490	60 min Handball spielen
1 Whopper, 274 g	628	95 min Radfahren (15 km/h)
Kartoffelchips, 1 Portion, 40 g	214	20 min Brustschwimmen

Quelle: Die große Wahrburg/Egert Kalorien & Nährwert Tabelle (5. vollständig bearbeitete Auflage 2018)



### **Geeignete Bewegungs- und Sportarten**

Es gibt für jedes Lebensalter und Naturell die richtige Bewegungs- und Sportart:

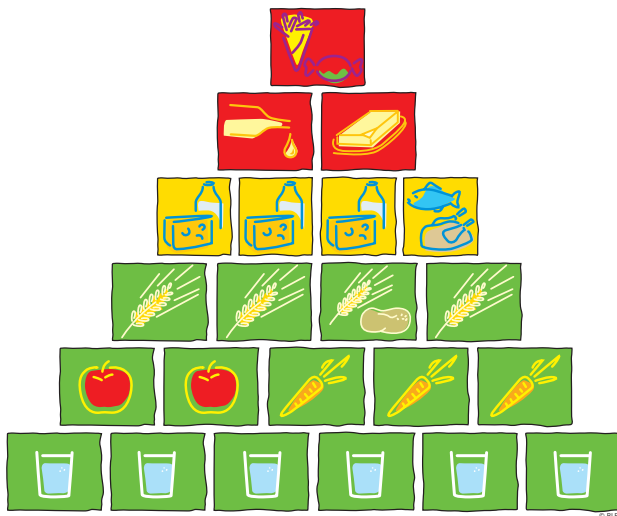
- Kleinkinder lieben Spiele, bei denen sie krabbeln, sich verstecken, hüpfen oder werfen können. Einfache Bewegungsspiele mit lustigen Singreimen nutzen ihnen mehr als ein ausgeklügeltes Sportprogramm. Viele Turnvereine halten entsprechende Angebote für jüngere Kinder bereit.
- Im Kindergartenalter sind Spiele, kleine Wettkämpfe und das Nachahmen von verschiedenen Bewegungsformen, z. B. von Tieren, interessant. Jetzt lernen die meisten Kinder Fahrradfahren – und sollten reichlich Gelegenheit dazu bekommen!
- Grundschul Kinder mögen es sportlich. Schwimmen, Fußball, Tänze, Hüpfspiele, Stelzen oder Seilspringen stehen jetzt hoch im Kurs.

Erst wenn Kinder grundlegende motorische Fähigkeiten wie Werfen, Springen oder ein sicheres Gleichgewicht erworben haben, also im Grundschulalter, sollten sie sich „ihre“ Sportart(en) aussuchen. Eine Internetrecherche gibt Auskunft über Sportangebote für Kinder, fragen Sie auch andere Eltern, Erzieher oder Lehrer.

Nehmen Sie sich Zeit für die Wahl der passenden Sportart und des Vereins. „Schnuppern“ Sie mit Ihrem Kind mindestens zweimal in ein Angebot hinein.

## Ausgewogenes Essen für die ganze Familie

Ausgewogen mit allen Nährstoffen, unkompliziert in der Zubereitung, schmackhaft und abwechslungsreich – so sollte gesunde Ernährung sein. Das Forschungsdepartment Kinderernährung in Bochum (FKE) hat hierzu Empfehlungen erstellt. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat diese Empfehlungen in eine anschauliche Ernährungspyramide „übersetzt“. Für die ganze Familie gilt: Grün hat Vorfahrt. Gelb bedeutet mäßig, aber regelmäßig. Rot steht für sparsam genießen. Jedes Kästchen steht für eine Portion am Tag.



Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion und das Maß für eine Portion kann die eigene Hand sein. Die Portionen wachsen also mit und das Modell berücksichtigt, dass sich der Nährstoffbedarf mit dem Alter ändert: Kleine Kinder, kleine Hände, kleine Portionen – große „Kinder“, große Hände, größere Portionen. Weitere Informationen zum sog. „Handmaß“ beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) unter: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) (Rubrik: Ernährung/Ernährungspyramide)

## Am besten Wasser trinken

Schon bei einem leichten Flüssigkeitsmangel sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit. 4- bis 6-Jährige brauchen täglich etwa 750 ml, 7- bis 9-Jährige 850 ml, 10- bis 14-Jährige 950 ml bis 1,2 Liter Getränke. Sechs Gläser oder Tassen Flüssigkeit am Tag sind das richtige Maß. Kleinere Kinder trinken aus kleinen und ältere aus größeren Gläsern. Wer viel schwitzt, etwa an heißen Tagen, bei Sport, Spiel oder Fieber, braucht deutlich mehr.

## Die besten Durstlöcher

Ideal	Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, Fruchtsaftchorlen aus einem Teil Fruchtsaft und zwei Teilen Wasser
Maßvoll	Frucht- und Gemüsesäfte mit 100 % Fruchtgehalt (max. ein Glas pro Tag)
Ungünstig	Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Nektar, Milch und Milchmischgetränke <sup>1</sup> , koffeinhaltiger Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Colagetränke, Eistee, alkoholische Getränke, süßstoffhaltige Getränke <sup>2</sup> , Bubble Tea <sup>3</sup>

1 Milch zählt nicht zu den Wasserlieferanten, da sie den Körper in erster Linie mit Nährstoffen versorgt.

2 Süßstoffhaltige Getränke sind nicht empfehlenswert, weil Kinder leicht die erlaubten Höchst-mengen überschreiten können.

3 Ein großer Becher enthält bis zu 30 Stück Würfelzucker, außerdem droht Erstickungsgefahr.

## Obst und Gemüse: „5 am Tag“

Gemüse, Salat und Obst dürfen Kinder reichlich essen. Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind ideal. Das Maß für eine Portion ist eine Kinderhand, z. B. ein kleiner Apfel oder eine Tomate. Bei Kleinteiligem wie Erdbeeren, Kirschen oder zerkleinertem Gemüse bilden zwei Kinderhände eine Portion. Eine Portion kann durch ein Glas (0,2 Liter) Gemüse- oder Obstsaft ersetzt werden.

### **Tipps für Obst- und Gemüsemuffel**

- Früchte mit Milch pürieren und als Milchshake servieren.
- Obst sehr klein schneiden und zu Müsli oder Quarkspeisen weiterverarbeiten.
- Zuerst süß schmeckendes Gemüse wie Mais, Möhren, Zuckererbsen anbieten.
- Gemüse raspeln oder pürieren und in Saucen, Suppen oder Aufläufen verstecken.
- Blattsalate mit Obst versüßen (z. B. Trauben, Äpfel, Birnen).
- Obst in mundgerechten Stücken, Gemüse als Sticks mit Dip servieren.
- Kinder selbst Obstsalate oder Gemüsesticks „schnippeln“ lassen.

### **Getreideerzeugnisse und Kartoffeln**

Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln und andere Getreideerzeugnisse liefern Energie und wichtige Baustoffe für den Körper. Vier Portionen täglich sind das richtige Maß. Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als ihre „weißen“ Verwandten. Deshalb sollte mindestens die Hälfte der Getreideprodukte aus Vollkorn sein. Tipp: Vollkornnudeln und -reis mit den hellen Varianten mischen. Das nehmen Kinder in der Regel gut an.

#### **Beispiel für ein geeignetes 1. Frühstück:**

Vollkornbrötchen mit Käse und einem Stück Obst

#### **Beispiel für ein geeignetes 2. Frühstück:**

Möhrensticks (evtl. mit Dip) und Knäckebrot

Ungeeignet für das Frühstück sind gezuckerte Flakes, Pops und Kugeln mit Schokolade oder Honig. Sie gehören zu den Süßigkeiten und sollten eine Ausnahme zu besonderen Anlässen sein.

Kartoffeln kommen am besten als Salz- oder Pellkartoffeln auf den Tisch. Bratkartoffeln, Pommes frites, Reibekuchen oder Chips sind dagegen fettreich, sie gehören deshalb nur selten auf den Speiseplan.

### Was steckt drin?

<b>Produkt</b> (Quelle: Packungsangaben der Hersteller, ohne Gewähr)	<b>Zuckergehalt (pro 100 g)</b>	<b>Entspricht ca. ... Stück Würfelzucker</b>
Smacks (Kellogg's)	56 g	18
Honey Wheat (Gut und Günstig)	33 g	11
Nesquik Knuspermüsli	25 g	8
Dinkel Crunchy (Alnatura)	24 g	8
Schoko Krunchy (Aldi)	24 g	8
Toppas (Kellogg's)	17 g	6
Vollkorn Haferfleks (Kölln)	17 g	6
Zauberfleks Honig (Kölln)	15 g	5
Früchte-Müsli, selbst gemacht oder zuckerarm	12-18 g	4-6
Haferflocken fein/grob	< 1 g	0

### Milch und Milchprodukte

Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark und Käse liefern wertvolles Eiweiß und reichlich Kalzium – ein wichtiger Baustoff für Knochen und Zähne. Kinder brauchen täglich etwa drei Portionen Milch oder Milchprodukte, wie z. B. Milch, Dickmilch, Joghurt, Speisequark, Frischkäse, Schnittkäse. Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte, wenn Ihr Kind zu Übergewicht neigt.

Vorsicht: Einige Kindermilchprodukte, Milchdesserts, Fruchtjoghurts oder Puddings enthalten reichlich Zucker, relativ viel Fett und Zusatzstoffe wie Aromen, aber wenig Frucht!



### Kalziumbedarf

So deckt ein 7- bis 9-jähriges Kind seinen täglichen Kalziumbedarf von 900 mg:

- 1 Glas Milch (250 ml) +
- 1 Becher Joghurt (150 g) +
- 2 Scheiben Schnittkäse (je 30 g)

Wenn Kinder Milchprodukte ablehnen, kann kalziumreiches Mineralwasser (> 150 mg Ca/l) das Defizit ausgleichen.



### Fleisch, Wurst, Fisch und Ei in Maßen

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitaminen. Aber Kinder brauchen es wie Erwachsene nicht täglich! Empfehlenswert sind fettarmes Fleisch und magere Wurstwaren. Kaufen Sie am besten in einem Fleischerfachgeschäft und fragen dort nach schmackhaften und hochwertigen Produkten.

Ihr Kind kann aber auch ohne Fleisch gut mit Energie und Nährstoffen versorgt werden, wenn es regelmäßig Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch isst. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen liefern ebenfalls wichtige Inhaltsstoffe. Eine vegane Ernährung hingegen – ganz ohne tierische Lebensmittel – wird für Kinder und Jugendliche nicht empfohlen.

Fisch enthält reichlich Eiweiß, Jod und hochwertiges Fett. Einmal pro Woche sollte er auf dem Speiseplan stehen. Manche Kinder lernen Fisch erst nach längerer Zeit schätzen. Lehnt Ihr Kind Fisch noch ab, verstecken Sie ihn in Aufläufen oder im Eintopf. Die beliebten Fischstäbchen enthalten viel Panade, die sich beim Braten oder Frittieren mit Fett vollsaugt. Eine gute Alternative sind Fischstäbchen aus dem Backofen ohne weitere Fettzugabe.

### Sparsam: Fette, Snacks und Süßes

Süße, salzige und fettreiche Lebensmittel können in kleinen Mengen und mit Bedacht ausgewählt werden.

Butter und Margarine enthalten 80 Prozent Fett, sparsam verwendet gehören sie auf den Speiseplan. Achten Sie bei Margarine auf das Etikett: Ohne gehärtete Fette und reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist die beste Wahl. Verwenden Sie zum Kochen ein gutes Pflanzenöl wie z. B. Raps- oder Olivenöl.

Ein 4- bis 6-jähriges Kind braucht am Tag etwa 20 g Fette und Öle, ein 7- bis 9-jähriges Kind 25 g, 10- bis 12-jährige 30 g und 13- bis 14-jährige 30 g (Mädchen) bzw. 35 g (Jungen). Zu Ihrer Information: Ein Esslöffel Öl oder Fett entspricht 10 g, ein Teelöffel voll entspricht 5 g.



## Der richtige Umgang mit Süßigkeiten, Snacks und Getränken

Kinder dürfen naschen! Mehr als eine Handvoll pro Tag sollte es aber nicht sein. Statt Süßigkeiten zu verbieten, sollten Kinder von klein auf lernen, richtig damit umzugehen:

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind eine feste Zeit zum Naschen, z. B. nach dem Mittagessen oder am Nachmittag. Zähneputzen nicht vergessen!
- Für die jüngeren Kinder kann eine „Naschbox“ sinnvoll sein, aus der sie sich in einem verabredeten Zeitraum eine bestimmte Menge herausnehmen dürfen.
- Für ältere Kinder dagegen ist es sinnvoll, wenn sie lernen, den Inhalt der Naschbox selbst einzuteilen.
- Seien Sie Vorbild für Ihr Kind: Essen Sie nicht unbewusst und nebenbei (z. B. vor dem Fernseher).
- Kontraproduktiv wirken Sätze wie: „Erst das Gemüse aufessen, dann gibt es etwas Süßes“. Denn damit werden Süßigkeiten noch interessanter.

### Zucker verbirgt sich hinter vielen Namen

- Saccharose (Haushaltszucker)
- Fruktose (Fruchtzucker)
- Laktose (Milchzucker)
- Maltose (Malzzucker)
- Sirup, Glukosesirup
- Invertzucker
- Honig, Fruchtdicksäfte
- Gerstenmalz
- Dextrose bzw. Glukose (Traubenzucker)
- Maltodextrin (geschmacksneutrales Glukose-Saccharid-Gemisch)

### **Pausenfrühstück – mitnehmen oder kaufen?**

Studien haben gezeigt: Von den Schülern, die sich in der Schule etwas kaufen, greifen zwei Drittel zu Süßigkeiten, Kuchen oder Fastfood, nur ein Drittel entscheidet sich für ein gesundes Pausenbrot. Wer seine Brotbox zu Hause bestückt, hat in der Hand, was hineinkommt. Achten Sie auf Vorlieben und Abneigungen Ihres Kindes, damit das Pausenbrot nicht im Mülleimer landet. Machen Sie ihm jedoch klar, welche Bestandteile eines Frühstücks wichtig sind und warum. Mit einer kleinen Überraschung in der Box – wie Nüsse, Trockenobst, Vollkornkekse – macht das Auspacken mehr Spaß.

### **Das Beste zum Tagesstart**

Ein gesundes Frühstück sowie ein Pausensnack bestehen jeweils aus:

- einem kalorienfreien bzw. -armen Getränk als Durstlöcher, z. B. Leitungs-/ Mineralwasser, Saftschorlen, Kräuter-/Früchtetee,
- einem Getreideprodukt, z. B. Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen, Haferflocken oder Flockenmüsli ohne Zuckerzusatz,
- Milch oder einem Milchprodukt wie Joghurt oder Käse,
- frischem Obst oder Rohkost wie Apfel oder Gurke, Radieschen, Tomate.



## Essgewohnheiten und Esskultur

Wer ein gesundes Essverhalten hat, verhält sich nicht nur vernünftig, sondern achtet auf die Signale seines Körpers (insbesondere Hunger, Appetit und Sättigung) und sein Wohlbefinden. Wer wirklich genießen kann, hört auch auf zu essen, wenn er genug hat. Und wer sich Zeit nimmt zum Essen, schlingt nicht nebenbei – oft ohne es zu merken – zu viel Ungesundes in sich hinein. Hier spielen die Essgewohnheiten der ganzen Familie eine wichtige Rolle, ebenso unsere heutige Esskultur der modernen und digitalen Gesellschaft. Überlegen Sie einmal, am besten gemeinsam mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin und schon älteren Kindern:

- Welche „Esskultur“ pflegen Sie in der Familie? Gibt es gemeinsame Mahlzeiten in netter Atmosphäre und wenn ja, wie oft?
- Bereiten Sie das Essen selbst zu oder gibt es vorwiegend Fertiggerichte aus dem Supermarkt?
- Was findet Ihr Kind zu Hause vor, wenn es sich selbst versorgen muss?
- Womit beschäftigt sich Ihr Kind, wenn Sie nicht zu Hause sind? Hat es einen festen Plan, aber auch Freiräume, die es selbst gestalten kann?
- Wie sieht es bei Ihnen selbst aus? Essen Sie bewusst und in Ruhe am Tisch, oder nebenbei im Gehen oder Stehen, vor dem Fernseher oder während der Arbeit?

Wenn Sie feststellen, dass manches nicht zufriedenstellend läuft, überlegen Sie als Eltern gemeinsam, an welcher Stelle Sie am besten anfangen, etwas zu verbessern. Es ist besser, sich nur wenige Schritte vorzunehmen und diese auch einzuhalten, also hochtrabende Pläne zu schmieden, die dann scheitern. Schreiben Sie die wichtigsten Punkte auf und hängen Sie sie gut sichtbar an eine Pinnwand oder den Kühlschrank. Wenn sich zu viele ungünstige Gewohnheiten eingeschlichen haben, wenn Sie sich Sorgen über Ihr eigenes Essverhalten oder das Ihres Kindes machen, lassen Sie dieses professionell im Rahmen einer Ernährungsberatung analysieren – Ihre IKK classic hilft Ihnen weiter. Dieser Aufwand lohnt sich, denn was und wie Ihr Kind heute isst und trinkt, entscheidet mit darüber, wie gesund es in seinem späteren Leben sein wird.

## Gemeinsam essen hält gesund

Kinder lieben Rituale. Feste Abläufe geben ihnen Halt, Kontinuität und Sicherheit im Alltag. Eine prägende Rolle spielt die gemeinsame Mahlzeit. Sie stärkt den Zusammenhalt der Familie und strukturiert den Tag. Kinder, auch die älteren, erzählen beim Essen gerne von ihren Erlebnissen und entspannen gemeinsam mit den Eltern. Dabei können Sie die Essgewohnheiten Ihres Kindes und sein Verhalten bei den Mahlzeiten (Tischkultur) beobachten und positiv lenken. Studien haben gezeigt, dass sich gemeinsames Essen auch positiv auf die Sprachentwicklung von Kindern auswirkt.

Essen Sie deshalb mit Ihrer Familie gemeinsam mindestens einmal am Tag zu einer festen Uhrzeit. Wenn alle am Tisch sitzen und zur Ruhe gekommen sind, beginnt die Mahlzeit. Ein Tischspruch, ein Lied oder ein Gebet signalisieren Anfang und Ende. Studien haben gezeigt, dass Kinder dann sogar zu weniger Übergewicht neigen.

Essen im Stehen, Gehen oder das Hampeln auf dem Stuhl bringen dagegen Unruhe. Auch Spielzeug, Fernsehen, Zeitung, MP3-Player oder Handy haben am Tisch nichts zu suchen.

Über Erlebtes und Schönes zu sprechen, ist erlaubt und erwünscht. Negative Gespräche, unangenehme Diskussionen (z. B. über schlechte Schulnoten) und Streitigkeiten verschieben Sie jedoch besser auf einen späteren Zeitpunkt.

### **Vorteile einer gemeinsamen, entspannten Mahlzeit**

- Ernährungsverhalten wird positiv geprägt
- Schlechte Esser bekommen Appetit, Schnellesser können gebremst werden
- Unkontrolliertes Essen zwischendurch („snacking“) wird vermieden
- Soziale Kontakte werden gepflegt, der Zusammenhalt wird gestärkt

## Ist mein Kind normalgewichtig?

Wenn Sie Ihr Kind betrachten, wiegen und messen, vergessen Sie, was Sie über die Bestimmung von Übergewicht bei Erwachsenen wissen. Bei einem Kind ist es viel komplizierter festzustellen, ob es zu viele Pfunde auf die Waage bringt.

### Mal in die Länge, mal in die Breite

Durch den körperlichen Gestaltwandel, den Kinder bis zur Pubertät durchlaufen, wechseln sich Phasen der körperlichen Fülle mit Streckphasen ab. In den Füllphasen können die Kinder mollig wirken und haben unter der Haut viel Fett gespeichert. Das benötigen sie für die folgenden Streckphasen. In Streckphasen wachsen Kinder in die Länge, die Gewichtszunahme bleibt normalerweise zurück, die Kleinen werden schlank. Oft sind Eltern dann besorgt und animieren die Kinder zum Essen. Völlig falsch: Werden Kinder zum Essen oder Aufessen gezwungen, kann ihr normales Hunger- und Sättigungsgefühl derart gestört werden, dass damit der Grundstock für falsches Essverhalten gelegt wird.

Wenn ein Kind hingegen auch in der Wachstumsphase weiterhin stark an Gewicht zunimmt und sich deutliche Fettpolster und Speckröllchen an Bauch, Hüfte, Brust und Nacken zeigen, weist das meist auf Übergewicht hin. Das sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen (nach dem Motto: „Das wächst sich schon wieder aus“), denn aus den meisten übergewichtigen 10- bis 13-Jährigen werden übergewichtige Erwachsene – mit allen gesundheitlichen Risiken. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, genau hinzuschauen und ggf. etwas am Ess- und Bewegungsverhalten zu verändern.

### Richtwert Körpermasseindex (BMI)

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$



Zur Gewichtsbeurteilung wird auch bei Kindern und Jugendlichen der Körpermasseindex oder Body-Mass-Index (BMI) herangezogen. Doch Vorsicht: Tabellen zum BMI von Erwachsenen sind für Kinder unbrauchbar! Für sie gelten andere Maßstäbe, die das Alter und Geschlecht berücksichtigen. Kinderärzte verwenden sog. Perzentil-Grafiken. Sie finden die Perzentil-Kurven im gelben Untersuchungsheft Ihres Kindes. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt über die Gewichtsentwicklung Ihres Kindes, wenn Sie unsicher sind, ob das Gewicht im „grünen Bereich“ liegt.

Gerade bei älteren Kindern und Jugendlichen sollte genau hingeschaut werden, ob wirklich Übergewicht vorliegt. Viele von ihnen fühlen sich zu dick, selbst wenn sie normal- oder sogar untergewichtig sind.



## Kugelrund ist nicht kerngesund

Es gibt gute Gründe, überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen. Aus vielen dicken Kindern werden übergewichtige Erwachsene mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes. Aber auch in jungen Jahren verursacht Übergewicht bereits Schäden:

- Übergewichtige Jugendliche erkranken häufiger an Atemwegsinfekten als normalgewichtige.
- Wer übergewichtig ist, bewegt sich in der Regel weniger. Das behindert Muskel- und Knochenaufbau. Auch Fußdeformationen, Knie- und Wirbelsäulenprobleme sind bei übergewichtigen Kindern keine Seltenheit.
- Fettleibige Kinder und Jugendliche haben ein hohes Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken. Durch den frühen Krankheitsbeginn können sich Spätfolgen dann schon in mittleren Jahren zeigen: Schädigungen an Blutgefäßen und Nerven, an Nieren und Augen.
- Ein Drittel der adipösen Kinder hat ungünstige Blutfettwerte, bei vielen ist der Blutdruck erhöht.
- Nicht zu unterschätzen sind auch die psychischen Belastungen. Oft werden übergewichtige Kinder von Gleichaltrigen ausgegrenzt und dann in der Folge traurig und unsicher.



# Übergewicht hat viele Ursachen

## Steckt's in den Genen?

Ja, die Veranlagung für Übergewicht wird vererbt. Das ist aber kein Grund, Ernährung und Bewegung außer Acht zu lassen, im Gegenteil. Wenn bei Ihnen Familienmitglieder mehrerer Generationen übergewichtig sind, ist es umso wichtiger, durch ein günstiges Ernährungsverhalten und viel Bewegung das Gewicht im Normbereich zu halten.

## Falsche Ernährung

Esskultur und Ernährungsverhalten haben sich in den vergangenen Jahrzehnten ungünstig verändert. Unregelmäßiges Essen nebenbei, Fast Food oder Fertiggerichte statt frisch gekochtem Essen, alleine essen statt gemeinsamer Mahlzeiten – das sind Gewohnheiten, die Übergewicht fördern. Positiv betrachtet sind es aber auch Stellschrauben für ein besseres Essverhalten.

## Bewegungsmangel

Auch hier spielt unsere moderne Lebensweise eine ungünstige Rolle. Aus Zeitdruck und/oder Sorge werden Kinder zur Kita oder Schule gefahren, statt sie (im jüngeren Alter begleitet) zu Fuß gehen zu lassen. In der Schule gibt es oft zu wenige Bewegungsmöglichkeiten, und den Nachmittag verbringen Schulkinder ebenfalls überwiegend im Sitzen. Hier sind Sie als Eltern gefragt: Beobachten und hinterfragen Sie zunächst Ihr eigenes Verhalten und überlegen Sie, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, sich mehr zu bewegen.

## Einsamkeit und seelische Not

Manche Kinder lernen schon früh, dass man Kummer und Langeweile mit Essen „stopfen“ kann. Trösten oder belohnen Sie Ihr Kind deshalb nie mit Süßigkeiten, sondern nehmen Sie es in den Arm, spielen oder toben Sie mit ihm. Gemeinsame Unternehmungen wie ein Kino- oder Zoobesuch sind bessere Möglichkeiten, das Kind für etwas zu belohnen oder es von einem unangenehmen oder traurigen Ereignis abzulenken als etwas Süßes oder salzige, fette Snacks.



Werden jüngere übergewichtige Kinder oft noch akzeptiert, ändert sich das manchmal bereits in den ersten Schuljahren, häufig aber in der Pubertät. Übergewichtige Kinder und Jugendliche werden gehänselt, verlieren ihr Selbstwertgefühl und werden unter Umständen immer einsamer. Im ungünstigsten Falle sitzen sie zu Hause vor dem Fernseher oder am Smartphone und stillen ihren seelischen Kummer mit immer mehr süßen oder fetthaltigen Fertigprodukten, statt mit Gleichaltrigen im Freien zu spielen. Ein Teufelskreis ist in Gang gesetzt.

### **Ursachen von Übergewicht**

- Erbanlagen
- Ungünstige Ernährung: zu viel Fett, zu viele gezuckerte Getränke, zu viele kalorienreiche Zwischenmahlzeiten, keine geregelten Hauptmahlzeiten
- Mangelnde Bewegung: zu viel Fernsehen, Computerspiele etc.
- Psychologische Gründe

## Mein Kind hat Übergewicht – was tun?

Wenn feststeht, dass Ihr Kind tatsächlich zu viel Gewicht auf die Waage bringt, sollten Sie es so gut wie möglich auf dem Weg zu einem besseren Ess- und Bewegungsverhalten unterstützen. Hier einige Anregungen:

- Ist Ihr Kind übermäßig viele kalorienreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, sehr fette Lebensmittel und Fast Food? Dann bevorraten Sie diese künftig nicht mehr. Denn was im Haus ist, wird auch eher verzehrt.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht unterwegs selbst energiereiche Kost besorgt. Suchen Sie gemeinsam nach besseren Alternativen für den kleinen Hunger zwischendurch, z. B. einen Apfel, rohe Möhren oder Kohlrabi, ein mit magerem Aufschnitt belegtes Vollkornbrötchen oder auch mal ein paar ungesalzene Nüsse (die enthalten zwar viel Fett, machen aber satt und liefern wertvolle Nährstoffe).
- Fehlen Obst, Gemüse und Salat auf dem Speiseplan? Besorgen Sie regelmäßig verschiedene Früchte und Gemüsesorten und lassen Sie Ihr Kind immer wieder davon probieren. So kann es herausfinden, was ihm besonders schmeckt – und diese Nahrungsmittel sollten dann häufiger auf dem Speiseplan stehen. Kaufen Sie regelmäßig frisches Obst ein und bieten es Ihrem Kind in mundgerechten Häppchen an – dann greift es leichter zu.
- Bewegt sich Ihr Kind zu wenig? Entwickeln Sie mit ihm gemeinsam den Spaß an und das Bedürfnis nach Bewegung. Gehen Sie zusammen spazieren, schwimmen, Rad fahren. Überfordern Sie Ihr Kind nicht und erwarten Sie keine schnellen Erfolge. Mit der Zeit wird sich Ihre Geduld bestimmt auszahlen – im Übrigen tun Sie damit auch etwas für Ihre eigene Gesundheit und bringen Abwechslung ins Familienleben.

### **10 Tricks, die Kindern helfen, nicht mehr zu essen, als ihr Körper braucht**

- 1.** Ich versuche, nur zu/an den vereinbarten Zeiten/Orten zu essen.
- 2.** Ich nehme mir vor, nicht mehr als eine Portion Süßigkeiten oder Knabberereien am Tag zu essen. Diese esse ich nicht zwischendurch, sondern als Nachtisch bei einer Mahlzeit. Eine kleine Portion (100 kcal) entspricht etwa 6 Gummibären oder 1 Doppelkeks oder 5 Butterkeksen oder 1 kleinen Kugel Eis oder 1 Handvoll Chips oder 1 Riegel Vollmiltschokolade oder 1/2 Stück Obstkuchen oder 1 Glas Limonade.
- 3.** Ich habe einen „Reservetank“ (z. B. einen Apfel) bei mir, den ich essen kann, wenn ich plötzlich Hunger bekomme. Dann muss ich nicht naschen.
- 4.** Wenn ich wütend oder traurig bin, versuche ich erst etwas zu tun, was mir Spaß macht, bevor ich etwas zu essen hole.
- 5.** Ich versuche, zu Hause immer an einem festen Ort zu essen (z. B. am Küchentisch). Während des Essens tue ich nichts anderes (z. B. fernsehen), sondern lasse es mir einfach nur schmecken.
- 6.** Ich lege mir nur kleine Portionen auf den Teller oder benutze einen kleineren Teller, den ich dann voll machen darf.
- 7.** Ich bemühe mich, gründlich zu kauen und langsam zu essen, dann habe ich mehr davon.
- 8.** Wenn ich etwas erzählen will, mache ich eine Pause beim Essen. Denn mit vollem Mund zu reden verführt dazu, mehr zu essen, als man eigentlich braucht.
- 9.** Bevor ich mir eine neue Portion nehme, mache ich eine kleine Pause beim Essen. Dazwischen trinke ich etwas und frage mich: „Bin ich wirklich noch hungrig?“
- 10.** Ich bemühe mich, nach 19 Uhr nichts mehr zu essen.

Nach: Kompetenznetzwerk Adipositas

## Erste Schritte festlegen

Fortschritte zeigen sich schneller, wenn Sie Etappen abstecken. Legen Sie auch für sich selbst Ziele fest, beispielsweise:

- Die ganze Familie nimmt sich vor, wenigstens einmal am Tag in Ruhe gemeinsam eine Mahlzeit einzunehmen.
- Dreimal in der Woche mache ich mit meinem Kind ein Bewegungstraining: dienstags gehen wir schwimmen, donnerstags unternehmen wir eine kleine Radtour und sonntags einen ausgedehnten Spaziergang zu einem attraktiven Spielplatz.
- Ich bereite wenigstens dreimal in der Woche zum Abendessen einen frischen Salat oder einen Rohkostteller vor, am besten an festen Tagen.

Ihr Vorbild ist entscheidend für das Gelingen. Leben Sie Ihrem Kind einen gesunden Lebensstil mit ausgewogenem Essen und viel Bewegung vor. Überlegen Sie mit Ihrem schon größeren Kind gemeinsam, welche Schritte zu einem anderen Ess- und Bewegungsverhalten es als erstes angehen möchte.

Übrigens: Diese Ziele werden erfahrungsgemäß konsequenter eingehalten, wenn sie schriftlich fixiert werden und immer wieder ins Auge springen, z. B. an der Pinnwand in der Küche oder am Kühlschrank.

### **Tipps:**

Eine Reduzierung des Körpergewichts von mehr als ein bis zwei Kilogramm pro Monat ist unrealistisch. Bei jüngeren Kindern, die stark wachsen, ist es bereits ein Erfolg, wenn das Gewicht über einen längeren Zeitraum gehalten wird.

Setzen Sie Ihr Kind nicht unter Druck und bleiben Sie selbst gelassen! Ein entspannter und genussvoller Umgang mit Essen und Trinken verhilft eher zu einem gesunden Ernährungsverhalten als der Druck durch strenge Regeln.



### Bewegungstipps für „pfundige“ Kinder

Aus Angst vor Niederlagen und Gespött messen sich übergewichtige Kinder nicht gerne im Wettkampf mit anderen. Mehr Freude bereiten ihnen Sportarten, bei denen der Wettkampfcharakter in den Hintergrund tritt und das Sportgerät einen Teil des Gewichtes trägt:

- Schwimmen. Das Wasser trägt das Gewicht, entlastet die Gelenke und trainiert die Muskulatur.
- Roller, Rad oder Inliner fahren fördert Ausdauer, Kondition und Geschicklichkeit.
- Reiten. Das Pferd trägt das Gewicht. Stärkt Bauch- und Beinmuskulatur.
- Badminton und Tischtennis. Gefragt ist hier die Reaktionsschnelligkeit.
- Wandern, Spaziergehen. Selbst kleine Strecken bringen viel, wenn sie mehrmals täglich absolviert werden. Bringt den Kreislauf in Schwung.





## Mein Kind isst zu viel

Im Zeitalter von XL-Portionen und XXL-Menüs ist vielen Kindern, aber auch Erwachsenen, das Gespür für Hunger, Sättigung und „normale“ Portionen verloren gegangen. Folgende Tipps helfen der ganzen Familie, sich langsam wieder an kleinere Mengen zu gewöhnen:

- Vor und während der Mahlzeit Wasser trinken: Die Flüssigkeit füllt ein wenig den Magen.
- Beim Essen immer mit einer kleinen Portion anfangen. Wer dann noch Hunger hat, darf sich eine weitere kleine Portion nehmen.
- Das Kind sollte sich selbst eine Portion auf den Teller legen, nicht den Teller von den Eltern „beladen“ bekommen.
- Jeden Bissen mehrmals kauen, bevor er hinuntergeschluckt wird. Wer langsam isst, bemerkt eher, wann er satt ist.
- Keine Ablenkung beim Essen: Spielzeug, Comics oder Zeitungen gehören nicht auf den Tisch. Essen ist keine Nebenbeschäftigung!
- Lassen Sie sich beim Einkaufen nicht von Lockangeboten wie: „plus ein Stück gratis“ oder „im Zweierpack billiger“ manipulieren. Große Portionen und Gebinde werden meist genauso schnell verzehrt wie die kleinen!

## Mein Kind isst „wie ein Vögelchen“

Wenn ein Kind im Essen „herumpickt“, reagieren die meisten Eltern sehr besorgt. Dabei sind Schwankungen im Appetit normal und können vielfältige Gründe haben: Das Essen schmeckt dem Kind nicht, das Kind ist müde oder hat einen Infekt, das Spielen ist gerade wichtiger als das Essen, das Kind hatte Ärger im Kindergarten bzw. in der Schule oder es hat gerade ganz einfach keinen Hunger.

So lange sich Körpergröße und Körpergewicht altersgerecht entwickeln und Ihr Kind insgesamt munter und aufgeweckt ist, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Kritisch wird es erst, wenn Ihr Kind über einen längeren Zeitraum zu wenig isst, Untergewicht hat, müde, lustlos, unkonzentriert und häufig krank ist. Dann sollten Sie unbedingt den Kinderarzt aufsuchen!

### Unsere Tipps für Sie

- Bieten Sie Ihrem kleinen Kostverächter sechs- bis achtmal täglich eine kleine Portion zu essen an – so muss er nicht so viel auf einmal essen.
- Vermeiden Sie unbedingt Streitgespräche bei Tisch, denn sie schlagen auf den Magen.
- Üben Sie keinerlei Zwang aus und schimpfen Sie nicht, wenn Ihr Kind nicht essen möchte – das ruft Trotzreaktionen hervor.
- Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind viel an der frischen Luft bewegt.
- Ihr Kind sollte nicht vor, sondern während und nach den Mahlzeiten trinken.
- Setzen Sie die Lieblingsspeisen Ihres Kindes häufig auf den Speiseplan und denken Sie sich pfiffige Variationen dazu aus.
- Bereiten Sie die Speisen möglichst kindgerecht zu und nutzen Sie die Farben von Gemüse und Obst, um das Essen attraktiv zu gestalten.

## Die andere Sorge: Untergewicht

Ältere Kinder und Jugendliche meinen oft, zu dick zu sein. Und nicht selten versuchen sie dann, sich mit radikalen Diäten auf Idealmaße herunter zu hungern oder durch intensiven Sport immer mehr abzunehmen. Das kann ebenso gesundheitsschädliche Folgen haben wie Übergewicht.

Insbesondere Mädchen haben oft ein unrealistisches Bild von ihrem Körper und vom „Ideal“. Dies wird durch Werbung und auch in steigendem Maße durch Social Media und sog. Influencer verstärkt. Es besteht die Gefahr, dass sich aus einem gesteigerten Nacheifern nach Idealbildern im Laufe der Zeit eine Essstörung entwickelt.

Wenn Ihr Kind trotz seines Unter- oder Normalgewichts über längere Zeit Diät hält oder gar hungert oder Ihr einst übergewichtiges Kind gar nicht mehr mit dem Abnehmen aufhören möchte, sollten Sie sich ärztliche Hilfe suchen, um langfristig negative Folgen zu vermeiden.

Erste Informationen zu Essstörungen finden Sie auch hier:

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



## Infos und Hilfe

Wissenschaftlich fundierte Informationen von Experten in Sachen Kinderernährung und Adipositas können Sie im Internet bestellen/herunterladen:  
[www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de)

Bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt es die Broschüre „Das beste Essen für Kinder – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern“ (herausgegeben von der DGE und vom BZfE).

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)  
Netzwerk Gesund ins Leben: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finden Sie diverse Informationskanäle:  
[www.bzga-kinderuebergewicht.de](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de)  
[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) Bochum:  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA):  
[www.aga.adipositas-gesellschaft.de](http://www.aga.adipositas-gesellschaft.de)

Gesunde und leckere Rezeptideen finden Sie unter:  
[www.ikk-classic.de/gesund-machen/essen-trinken](http://www.ikk-classic.de/gesund-machen/essen-trinken)



# Immer für Sie da

Sie haben Fragen oder möchten zur IKK classic wechseln?  
Sie erreichen uns telefonisch rund um die Uhr:

**Kostenlose IKK-Servicehotline**  
**0800 455 1111**



Meine IKK



Facebook



Twitter



Instagram