

# LOGI am Familientisch ?



## Agenda

1. Ausgangslage
2. Kinder 2012
3. Übergewicht in der Familie
4. Wege zur Gewichtsabnahme
5. LOGI am Familientisch ?
6. Stolpersteine
7. Praktische Umsetzung
8. Fragen

## 2. Kinder 2012

## Wie geht es Ihnen?

- **Übergewicht**
- **Esstörungen**
- **Motorische Defizite**
- **Allergien**
- **Diabetes**
- **ADHS**



## 2. Kinder 2012

## Lebenserwartung

um 1900

2012



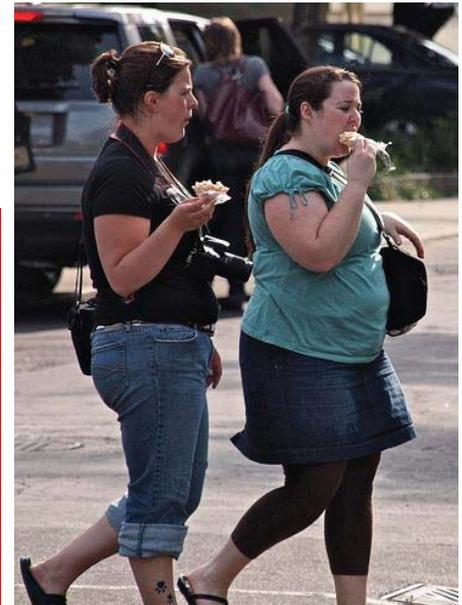
**Übergewicht verringert die Lebenserwartung**

## 2. Mädchen und Jungen

Betrifft jedes 5. Mädchen  
Und jeden 4. Jungen

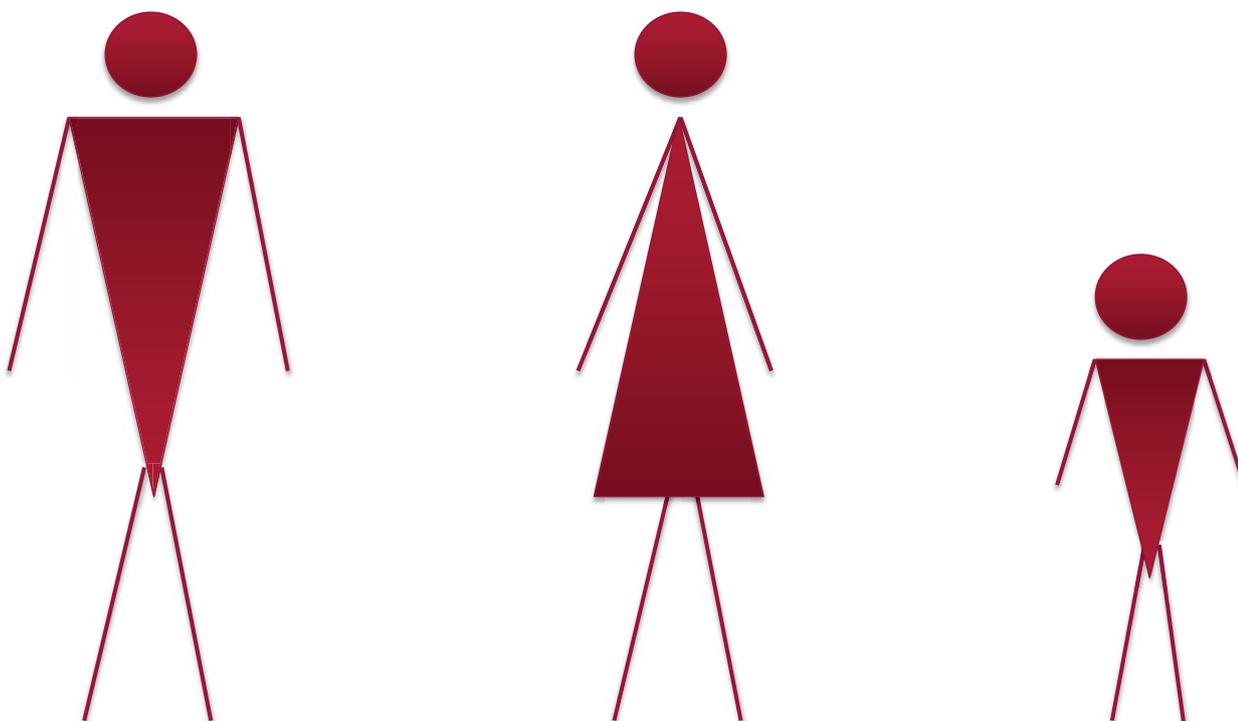
Häufiger in der Stadt

Wie erkennt man  
Übergewicht ?



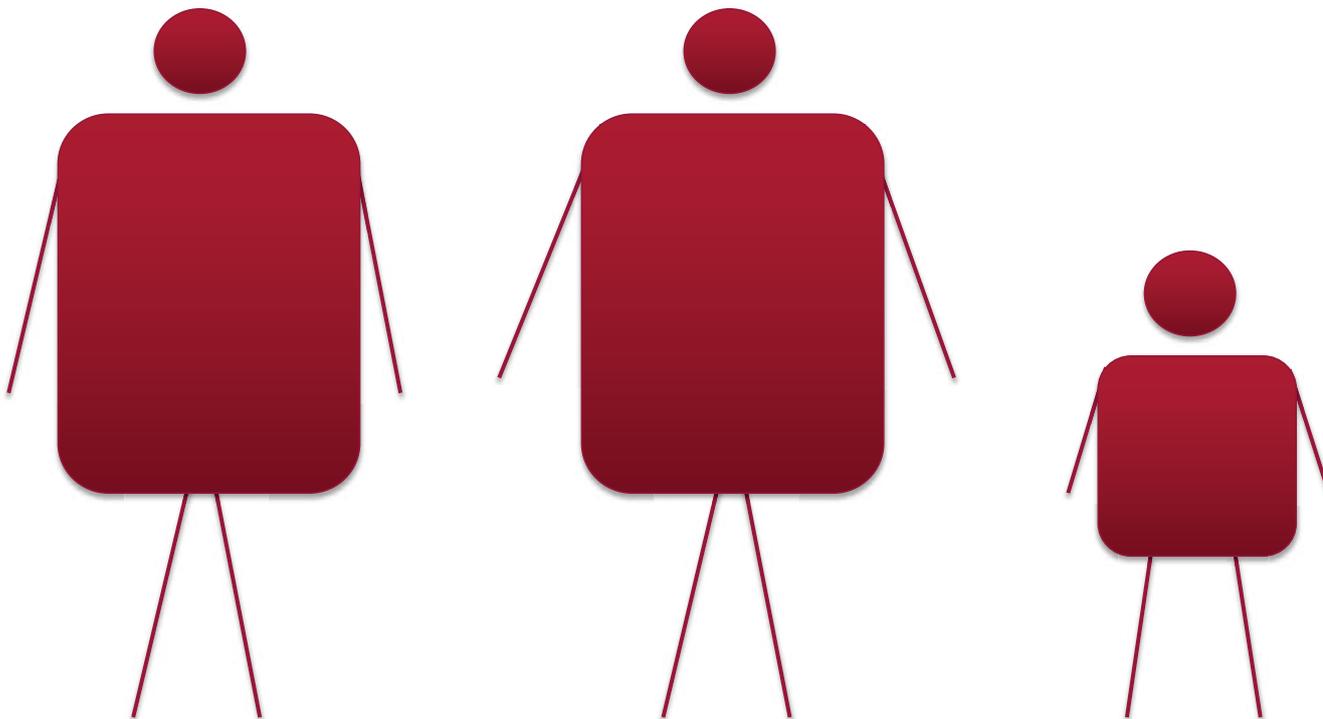
## 3. Übergewicht in der Familie

Eltern schlank, Kind schlank : Kein Problem !



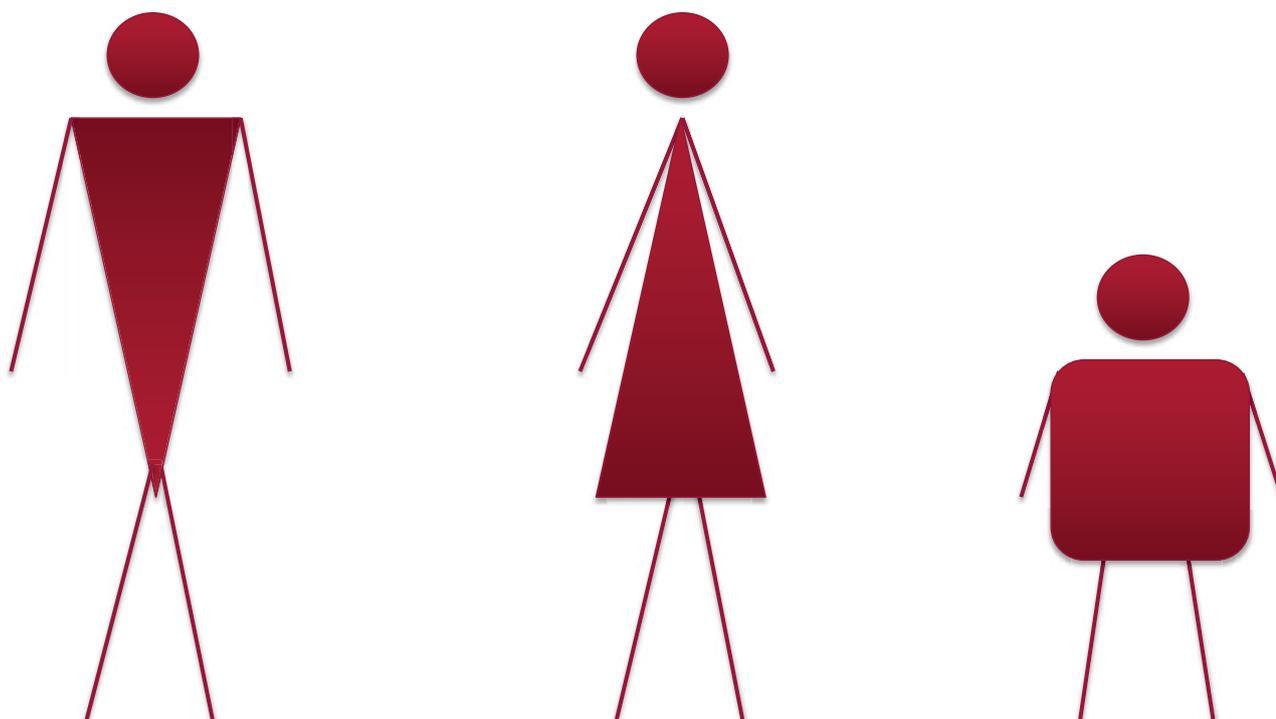
### 3. Übergewicht in der Familie

Eltern übergewichtig, Kind übergewichtig : Was jetzt ?



### 3. Übergewicht in der Familie

Eltern schlank, Kind übergewichtig : Was jetzt ?



### 3. Übergewicht in der Familie

Eltern übergewichtig, Kind schlank : Was jetzt ?



### 4. Wege zur Gewichtsabnahme

**Ernährung  
umstellen**



**Psyche  
stärken**



**Bewegung  
fördern**



**Die ganze Familie macht mit !**

## 4. Psyche stärken

Wie stoppe ich mein Kind beim Essen ?

Vorbildfunktion ?

Körpersignale ?

Langsamer essen ?

Alternativen ?



**Alles was gut tut, läuft über die fünf Sinne.**

## 5. LOGI am Familientisch?

Wie geht das?



**Ernährung wird vorgelebt, nicht anerzogen !**

**Kohlenhydratreduktion, kein kompletter Verzicht !**

## 5. Menüplanung Empfehlungen der Kinderernährung...

Anhaltswerte für altersgemäße Lebensmittelmengen pro Tag						
Alter	Jahre	1	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
Energie	(kcal/Tag)	950	1100	1450	1800	2150
<b>Reichlich:</b>						
Getränke	ml/Tag	600	700	800	900	1000
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	170	200	250
Kartoffeln <sup>1</sup>	g/Tag	120	140	180	220	270
Gemüse	g/Tag	120	150	200	220	250
Obst	g/Tag	120	150	200	220	250
<b>Mäßig:</b>						
Milch, Milchprodukte <sup>2</sup>	ml (g)/Tag	300	330	350	400	420
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40	50	60
Eier	Stück/Woche	1 - 2	1 - 2	2	2	2 - 3
Fisch	g/Woche	25	35	50	75	90
<b>Sparsam:</b>						
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25	30	35
<b>Geduldete Lebensmittel, z. B. Süßigkeiten (max. 10% der Gesamtenergie)</b>						
<sup>1</sup> oder Nudeln, Reis u. a. Getreide		<sup>2</sup> 100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse				
Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, 2006						

## 5. Menüplanung ...versus Studien zu LOGI-Ernährung



## 6. Stolpersteine?

- Essen mit andern Kindern ?
- "Gänggele" mit Taschengeld ?
- Auswärts essen ?
- Ablehnen von Gemüse/Salat/Fleisch ?

Erschweren LOGI !



## 6. Ablehnen von Gemüse und Salat ?

- Kinder helfen kochen/gärtnern
- 10-15 mal probieren
- Eltern bestimmen „was“
- Kinder bestimmen „wieviel“
- Positives Umfeld
- Keine Machtkämpfe
- „Das mag ich nicht“- Liste
- Vorbild sein



**Kein gesundes Kind verhungert freiwillig...  
... und übergewichtige erst recht nicht !**

## 6. Stolpersteine ?



**Alle Sinne ansprechen**

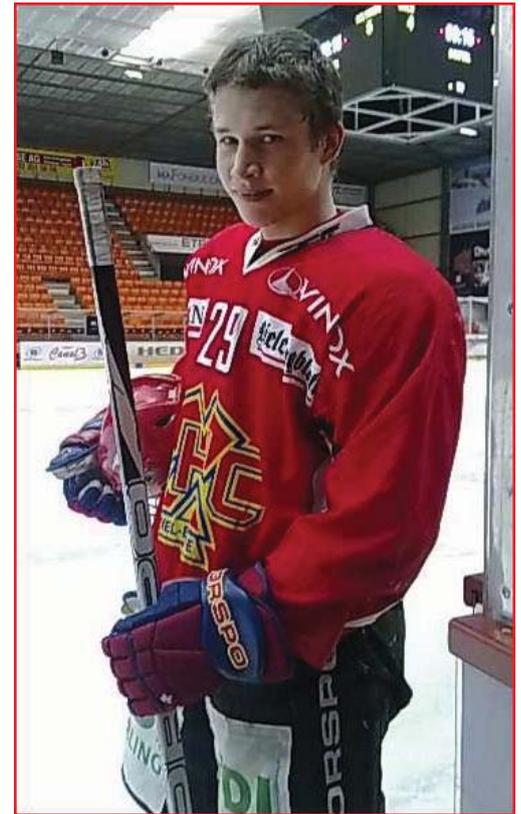
## 6. Stolpersteine ?



**Abwechslungsreich  
und farbenfroh**



## 6. Ausnahmen dürfen sein

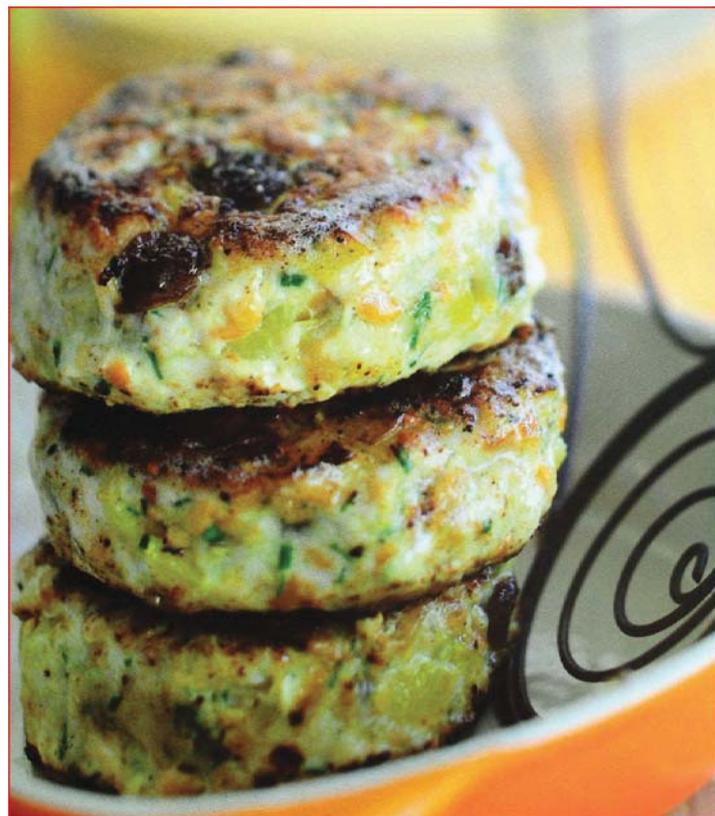
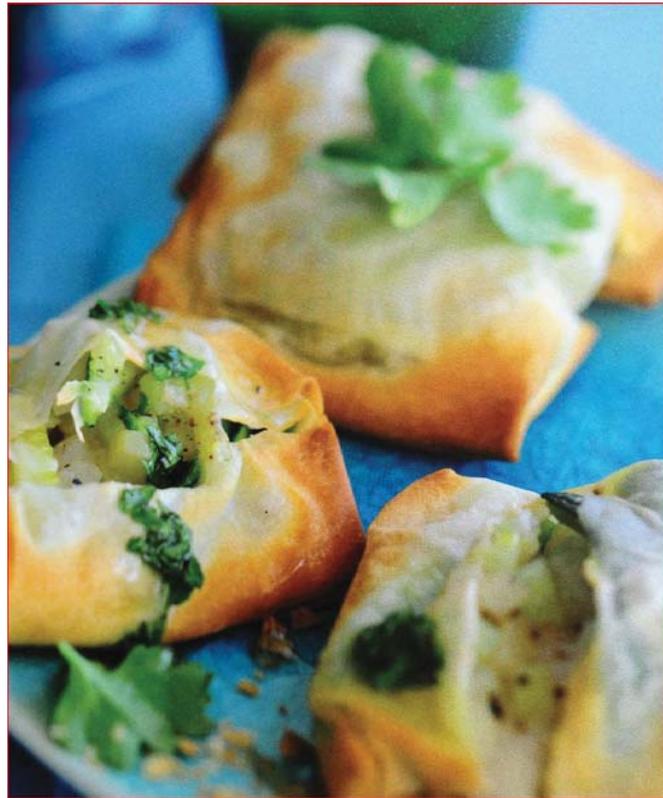


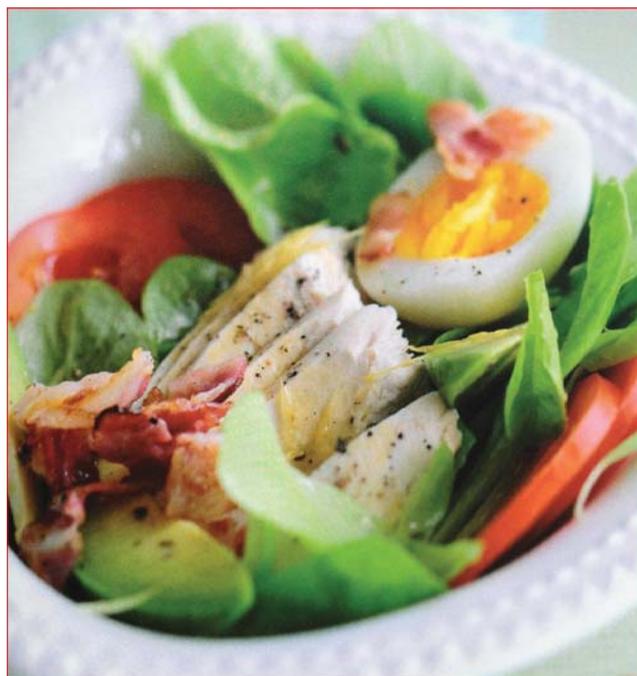
- Wann?
- Wie oft?
- **Kompensation mit Sport!**

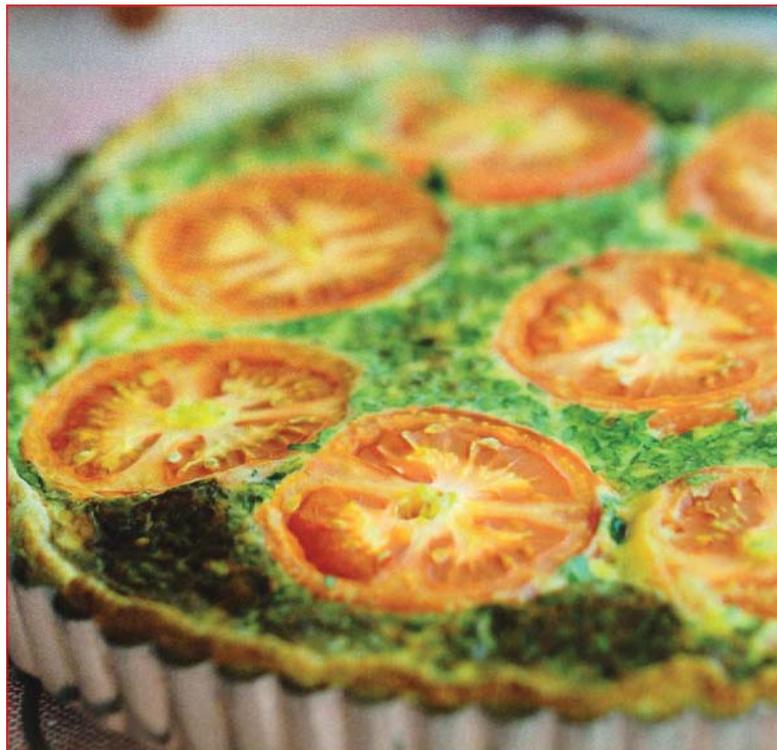
## 7. Praktische Umsetzung















## 8. Marianne Botta Diener 078 919 30 32

