

Immer mehr Kinder sind übergewichtig. In der Schweiz sind es 20% der Kinder. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie bringen in Deutschland sogar jeder dritte Knabe und jedes vierte Mädchen bei der Einschulung bereits zu viele Kilos auf die Waage. Eine der wichtigsten Ursachen dafür liegt in der ungesunden, fett- und kalorienreichen Ernährung aus Fastfood, Snacks und zuckerhaltigen Getränken in Kombination mit einem Mangel an Bewegung.

Problem ernst nehmen

Nehmen Sie das Gewichtsproblem Ihres Kindes ernst. Es ist tatsächlich so, dass übergewichtige Kinder ausgelacht und gehänselt werden. Sie fühlen sich abgelehnt, ausgeschlossen und ziehen sich daher immer mehr zurück. Anstatt sich mit den Gleichaltrigen zu Spiel und Sport zu treffen, verabreden sie sich immer seltener. Sie bleiben immer häufiger zu Hause, sitzen allein vor dem Fernseher oder Computer, wo sie sich mit Essen zu trösten versuchen - ein verhängnisvoller Teufelskreis entsteht: Das Körpergewicht nimmt weiter zu, die körperliche Beweglichkeit dagegen ab und in der Folge entwickeln übergewichtige Kinder negative Gefühle dem eigenen Körper gegenüber. Sie sind häufig müde, traurig und wirken im wahrsten Sinne des Wortes *be/astet*. Dass Kinder trotz der Förderung in ihren sozialen Kompetenzen andere auslachen, lässt sich leider nicht verhindern. Am effizientesten helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie es dabei unterstützen, sein Ernährungs- und sein Bewegungsverhalten zu verändern.

Einkaufen, kochen, gemeinsam essen und Bewegung

Sich gesund zu ernähren beginnt nicht erst (und nicht nur) am Tisch. Soll Ihr Kind seine Ernährung und sein Freizeitverhalten grundlegend verändern, braucht es Ihre Unterstützung. Am erfolgreichsten gelingt es, wenn Sie als ganze Familie mitziehen und als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. Für Ihr Kind ist es einfacher, sich gemeinsam mit Ihnen an einem sommerlichen Salat zu erfreuen, als allein vor dem gesunden Salat zu sitzen, während der Rest der Familie Pommesfrites oder Kuchen isst. Beginnen Sie bereits beim Planen und Einkaufen, auf gesunde Ernährung zu achten, indem Sie fettreiche und zuckerhaltige Nahrungsmittel weglassen und dafür Salate, Gemüse, Obst, Früchte, Eiweiss-, Milch- und Vollkornprodukte einkaufen. Ebenso wichtig sind zuckerfreie Getränke. Auch wenn es für Ihre Familie aus zeitlichen Gründen nicht einfach ist, versuchen Sie doch möglichst oft gemeinsam zu essen, um dem

unkontrollierten Fastfood- und Snackkonsum vorzubeugen. Nutzen Sie die Möglichkeiten der verschiedenen Jahreszeiten, sie bieten den idealen Rahmen für unzählige Bewegungsmöglichkeiten. Ob Ski fahren, Wandern, Velo fahren oder Schwimmen, entscheidend ist, dass Sie etwas wählen, das Ihrem Kind und Ihnen Spass macht, denn Bewegung an frischer Luft ist nicht nur für die Gewichtsreduktion wichtig, sondern auch ein gutes Mittel gegen Traurigkeit und depressive Verstimmungen. Versuchen Sie im gemeinsamen Gespräch mit Ihrem Kind herauszufinden, welche sportliche Aktivität ihm auch längerfristig zusagen würde, die es auch das ganze Jahr über regelmässig (z.B. in einem Club oder Verein) ausüben möchte.

Beginnen Sie heute!

Beginnen Sie mit der Umstellung sofort. Untersuchungen zufolge steigt nämlich das Gewicht der ohnehin schon übergewichtigen Kinder im Laufe der Jahre immer weiter an und sie nehmen ihr Übergewicht oftmals ins Erwachsenenalter mit. Je früher Sie also handeln, desto besser. Sie wirken damit auch den gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Altersdiabetes und Gelenkproblemen sowie den oben erwähnten sozialen Folgen entgegen. Wenn Sie sich fachliche Unterstützung wünschen, bietet das Kinderspital St. Gallen für übergewichtige Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren ambulante Programme und in den Sommerferien eine Intensivwoche an. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Elan und Durchhaltevermögen!

*Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen
Team der Regionalstelle Lichtensteig.*

Der Schulpsychologische Dienst beantwortet auch Ihre Fragen zum Thema Erziehung.

Sie können Ihre Fragen schriftlich, telefonisch oder per Mail an uns richten. Wenn Sie uns Ihre Anschrift geben, werden Ihre Fragen persönlich beantwortet.

Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen
Regionalstelle Lichtensteig
Briefkasten
Hauptgasse 8
9620 Lichtensteig

spd.lichtensteig@sg.ch, Betreff: Briefkasten

Tel. 071 987 61 61 (das Sekretariat ist während den Schulzeiten jeden Morgen besetzt von 08.30 h bis 11.30 h.)

Alle Anfragen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

Weitere Publikationen auf unserer Homepage www.schulpsychologie-sg.ch

Unser Kind ist dick – was sollen wir tun?



Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik