

Mehrgewicht

Die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes liegen uns sehr am Herzen. Kinder lernen besonders durch Nachahmung – deshalb ist es wichtig, dass sie bei Ihnen gesunde Ernährung, Freude an Bewegung und einen bewussten Umgang mit Medien miterleben können. Schon kleine Veränderungen im Alltag können hier einen großen Unterschied machen.

Ihr Kind braucht dabei vor allem Ihre Unterstützung, Ihre Ermutigung und Ihr Vorbild. Wenn alle Bezugspersonen, die Ihr Kind regelmäßig betreuen, an einem Strang ziehen, gelingt es am besten, gesunde Gewohnheiten Schritt für Schritt aufzubauen.

Gemeinsam gesund essen

- Bieten Sie regelmäßig abwechslungsreiche Mahlzeiten an – mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, fettarmen Milchprodukten, magerem Fleisch oder Fisch.
- Trinken Sie gemeinsam Wasser – am besten als Standardgetränk.
- Süßigkeiten, Mehlspeisen, süße Getränke und Fast Food dürfen vorkommen, sollten aber Ausnahmen bleiben.
- Gemeinsames Kochen oder Essen am Tisch macht nicht nur satt, sondern auch Freude – und Ihr Kind sieht, wie wichtig Essen und Genuss in der Familie sind.

Bewegung mit Spaß

Regelmäßige Bewegung ist genauso wichtig wie gesunde Ernährung. Kinder sind am motiviertesten, wenn die ganze Familie mitmacht:

- Herumtoben, Ballspielen, Radfahren oder Spaziergänge an der frischen Luft
- Gemeinsame Aktivitäten am Wochenende machen Bewegung zu einem Erlebnis
- Bewegung fällt leichter, wenn die Bildschirmzeit im Alltag begrenzt wird – besonders Fernsehen, Tablet oder Smartphone sollten nicht zum ständigen Begleiter werden
- Schaffen Sie gezielte medienfreie Zeiten – z. B. beim Essen oder vor dem Schlafengehen – und bieten Sie stattdessen aktive Alternativen an
- Wenn Eltern Freude an Bewegung zeigen, fällt es Kindern leicht, diese Begeisterung zu übernehmen

Individuelle Unterstützung

Jedes Kind ist einzigartig. Ein Termin bei der Diätologin kann helfen, die bestmögliche, auf Ihr Kind abgestimmte Ernährungstherapie zu finden. So können Sie gemeinsam herausfinden, welche kleinen Schritte im Alltag sinnvoll und realistisch sind.



Unser Ziel ist es, Ihr Kind auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten – ohne Druck, dafür mit Freude, Motivation und Ihrer wertvollen Unterstützung als Vorbilder.