

## Wann sollten Sie mit Ihrem Kind einen Arzt aufsuchen?

- Wenn Sie besorgt über die Gesundheit Ihres Kindes sind.
- Bei Auffälligkeiten wie starker Gewichtszunahme, Bewegungsunlust oder Beschwerden wie Atemnot.

Ihr Kinderarzt oder ein Ernährungsberater kann helfen, einen individuellen Plan zu erstellen, der auf die Bedürfnisse Ihres Kindes zugeschnitten ist.



## Weitere Informationen und Unterstützung:

### Hier finden Sie Gesundheitsangebote im Landkreis Göppingen:

<https://www.landkreis-goeppingen.de/landkreis/der-landkreis-goeppingen/gesundheits-heilbaeder/gesundheitswegweiser>

### Webseiten:

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/uebergewicht-fettsucht-adipositas/was-ist-uebergewicht/>

<https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/uebergewicht-bei-kindern-was-eltern-tun-koennen/>



Für eine gesunde  
Zukunft Ihres Kindes!

Schaffen Sie Veränderung -  
für Ihr Kind!

Übergewicht  
im Kindesalter

Was Sie zusammen mit Ihrem Kind tun können

Landratsamt Göppingen  
Gesundheitsamt  
Wilhelm-Busch-Weg 1  
73033 Göppingen

Telefon: 07161 202-5370  
E-Mail:  
[kindergesundheit@lkgp.de](mailto:kindergesundheit@lkgp.de)

Landratsamt Göppingen  
Gesundheitsamt

## Was ist Adipositas?

Adipositas ist krankhaft erhöhtes Übergewicht, das durch eine übermäßige Ansammlung von Körperfett gekennzeichnet ist. Sie tritt auf, wenn die Energiezufuhr durch Nahrung längerfristig höher ist als der Energieverbrauch. Bei Kindern kann dies zu langfristigen gesundheitlichen Problemen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenksbeschwerden führen.

## Warum ist das wichtig?

Adipositas ist mehr als nur ein Gewichtsproblem. Sie kann sowohl körperliche als auch psychische Folgen haben. Viele Kinder leiden unter sozialer Ausgrenzung oder einem geringeren Selbstwertgefühl. Eine frühzeitige Prävention kann helfen, diese Risiken zu minimieren.



## Tipps für Eltern:

### 1. Fördern Sie eine gesunde Ernährung:

- Bieten Sie Ihrem Kind eine bunte Auswahl an **Obst und Gemüse** an.
- Setzen Sie auf **Vollkornprodukte** wie Vollkornbrot, Haferflocken und braunen Reis.
- **Vermeiden Sie** stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Snacks wie Schokoriegel und Gummibärchen.
- Ein Beispiel: Bereiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bunte **Gemüse-Sticks** mit einem **Dip** aus **Quark** und **Naturjoghurt** oder einen **frischen Obstsalat** zu.

### 2. Unterstützen Sie eine aktive Lebensweise:

- Ermutigen Sie Ihr Kind zu **mindestens 60 Minuten Bewegung pro Tag**. Das können Sportarten wie Fußball, Schwimmen oder Tanzen sein.
- Nutzen Sie Alltagsmöglichkeiten, um aktiv zu sein: Gehen Sie **zu Fuß zum Kindergarten** oder fahren Sie gemeinsam mit dem Fahrrad oder gehen Sie auf einen **Spielplatz**.
- Idee für die Familie: Veranstellen Sie am Wochenende einen **Aktivtag** im Park mit Spielen wie Frisbee, Ball spielen oder einem Hindernisparcours.

### 3. Gestalten Sie gemeinsame Mahlzeiten:

- **Essen Sie regelmäßig zusammen** als Familie an einem **Esstisch**. Das fördert gesunde Essgewohnheiten und stärkt die Familienbindung. **Kein Essen** vor dem Fernseher oder Tablet.
- Beispiel: Führen Sie einen "Kochtag" ein, an dem Ihr Kind einfache Gerichte wie Gemüsesuppen oder Vollkorn-Pizza mitgestalten kann.

### 4. Begrenzen Sie die Bildschirmzeit:

- Reduzieren Sie die Zeit vor Fernsehern, Tablets und Smartphones auf **maximal 1 Stunde pro Tag**.
- Alternativen: Animieren Sie Ihr Kind zu **kreativen Aktivitäten** wie Malen, Basteln und Bücher anschauen.

### 5. Seien Sie selbst Vorbild:

- Leben Sie gesunde Gewohnheiten vor. Essen Sie ausgewogen und bleiben Sie selbst aktiv.
- Beispiel: Planen Sie **Familienausflüge** wie Wanderungen, Radtouren, Schwimmbadbesuche und gehen Sie auf besondere Spielplätze oder nehmen Sie einen Ball mit für eine Wiese.

### 6. Nehmen Sie gesunde Snacks für unterwegs mit:

- Statt Chips oder Schokoriegel packen Sie **Trockenfrüchte, Nüsse (ungesalzen)** oder Vollkorn-Cracker ein.
- Idee: Bereiten Sie Mini-Gemüsewraps, Gemüsesticks oder selbstgemachte Energiebällchen aus Haferflocken und Honig vor.

### 7. Verwenden Sie Getränke ohne Zucker:

- Setzen Sie auf Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte.
- **Vermeiden Sie** Softdrinks, Eistees und gesüßte Säfte. Diese enthalten oft versteckte Kalorien und viel Zucker.

