

Wann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen?

- Wenn Sie Angst haben, dass Ihr Kind zu dick wird!
- Wenn Ihr Kind in den letzten Monaten stark zugenommen hat!
- Wenn Ihr Kind schon übergewichtig ist!

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt!

Praxisstempel

KIDS Adipositasschulung

für Kinder und Jugendliche in altersgemäßen Gruppen, Dauer 12 Monate, Leistungsumfang:

- 22 x 60 Min. Gruppenschulung
- 5 x 60 Min. Essverhaltenstraining
- 4 x 120 Min. Kochpraxis
- 14 x 60 Min. Elternabend
- 5 x Familiengespräche
- Begleitendes Bewegungsprogramm

Ernährungsberatung

bei ernährungsabhängigen Erkrankungen und Stoffwechselstörungen (präventiv und nach ärztlicher Verordnung)

Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich

Einzel- und Gruppenberatung

Gewichtsreduktionskurs

„DGE –Ich nehme ab“

Verschiedene Seminare / Vorträge

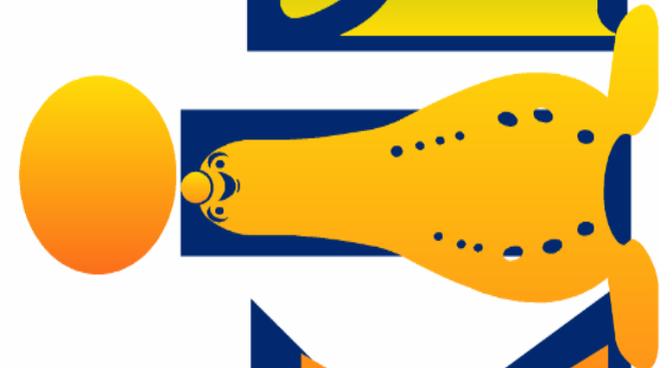
Kindergarten- und Schulprojekte



Staatl. geprüfte Diätassistentin
Ernährungsberaterin DGE
Köppelsdorferstr. 94

96515 Sonneberg

Tel: 03675 /420126
Mail: richtig-essen@gmx.de
www.richtig-essen-sonneberg.de
www.kids-ernaehrung.de



Übergewicht oder Adipositas ist eine bedeutende Gesundheitsstörung. Auch immer mehr Kinder sind davon betroffen.

Die Ursachen bestehen aus sich verändernden Lebensgewohnheiten (übermäßige Zufuhr fettreicher Nahrung bei zu wenig körperlicher Bewegung), verbunden mit genetischer Veranlagung und unzureichender Information über die Wirkungsweise von Nahrungsmitteln.

Übergewicht bedeutet für Kinder:

- sich ausgegrenzt fühlen
- in der Gruppe nicht akzeptiert sein
- im Sportunterricht negativ aufzufallen
- im Sportverein gehänselt zu werden
- Einschränkungen bei der Kleiderwahl
- ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Gelenkerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte
- ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsener übergewichtig zu sein

Die **KIDS** Adipositasschulung ist ein speziell für Kinder und Jugendliche entwickeltes interdisziplinäres ambulantes Schulungsprogramm.

- Leicht verständlich und sofort umsetzbar wird der individuelle Nahrungsmittelbedarf altersentsprechend vermittelt. Der Zusammenhang zwischen Nahrungszufuhr und Energieverbrauch, die sinnvolle Auswahl aus dem Nahrungsangebot etc. werden spielerisch erarbeitet.
- Im Essverhaltenstraining und in der Kochpraxis werden Kinder und ihre Eltern in Mahlzeitenplanung und Portionsgrößen geschult und erfahren neue Geschmackserlebnisse und Zubereitungsarten.
- Eltern bekommen fachliche Unterstützung.
- Gespräche mit der ganzen Familie unterstützen die Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten.
- Das Bewegungsprogramm steigert das Körperbewusstsein und weckt Freude an Bewegung mit dem Ziel einer dauerhaften Integration in Sportvereinen.

KIDS begleitet Kinder und ihre Eltern über den Zeitraum von 12 Monaten.

Nehmen Sie Kontakt auf!

Sie haben Fragen, möchten weitere Informationen oder wünschen ein Beratungsgespräch? Melden Sie sich telefonisch in der Praxis oder senden Sie uns dieses Antwortformular im Briefumschlag zu.

Adipositasschulung

- Vorgespräch
- Schulungsorte
- Beginn der nächsten Schulung

Informationsmaterial

- Aktuelle Kurse
- Spezielle Themen
- Projekte

Ernährungsberatung

- Für Kinder
- Für Erwachsene

sonstiges

- _____
- _____

Absender

Telefonnummer

Praxis für Diät- und Ernährungsberatung

Yvonne Kaufmann
Köppelsdorferstr. 94
96515 Sonneberg