

Inhaltsverzeichnis

1	Wissenswertes zu Übergewicht im Kindes- und Jugendalter	9
1.1	Wie kommt es zu Übergewicht?	9
1.2	Ist mein Kind übergewichtig?	10
1.3	Ist mein Kind aufgrund von Krankheit übergewichtig?	12
1.4	Werden aus übergewichtigen Kindern auch übergewichtige Erwachsene?	14
1.5	Was ist ein realistisches Gewichtsziel?	15
2	Wissenswertes zur Ernährung	19
2.1	Was braucht mein Kind?	19
2.2	Langfristige Änderung der Ernährung mit OptimiX	24
2.3	Welche Lebensmittel sind für mein Kind richtig?	41
2.4	Wie können die Mahlzeiten gestaltet werden?	47
2.5	Was sind kindgerechte Lebensmittelmengen?	54
2.6	Wie kann man Fett und Zucker einsparen?	57
2.7	Was ist von Fast Food und Kinderlebensmitteln zu halten?	65
3	Wissenswertes zum (Ess-)Verhalten	68
3.1	Wer prägt das Verhalten unserer Kinder?	68
3.2	Wie können Sie das Verhalten Ihrer Kinder verändern?	71
3.3	Wie kann Essverhalten verändert werden?	81
3.4	Was ist Hunger, was ist Appetit?	88
3.5	Wie kann man „Nein“ sagen lernen?	89
3.6	Wie mit Werbung umgehen?	94
3.7	Was tun bei Essen aus negativen Gefühlen?	95
3.8	Essen genießen	98
3.9	Warum sich selbst beobachten?	101
3.10	Wie sich in schwierigen Situationen verhalten?	104
4	Wissenswertes zur Bewegung	111
4.1	Soll mein Kind in einen Sportverein?	113
4.2	Soll mein Kind alleine Sport treiben?	115
4.3	Wie kann man sich im Alltag mehr bewegen?	117
5	Sonstige Behandlungsmethoden	124
5.1	Diäten und was dahintersteckt	124
5.2	Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	130

6	Folgen von Übergewicht	134
6.1	Was sind die medizinischen Folgen?	134
6.2	Was sind die psychosozialen Folgen?	135
7	Rezepte	139
7.1	Kalte Hauptmahlzeit: Das Frühstück	139
7.2	Zwischenmahlzeit: Das Pausenfrühstück	142
7.3	Warme Hauptmahlzeit	144
7.4	Zwischenmahlzeit am Nachmittag	157
7.5	Kalte Hauptmahlzeit: Das Abendessen	159
	Literatur	166
	Stichwortregister	167
	Rezeptregister	170