

LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!	6
PAULINE PURZELT WIEDER	7
Gewusst wie!	14
DIE TAPFERE PAULINE	15
DAS PROBLEM MIT DEM ÜBERGEWICHT: INFORMATIONEN FÜR DICH	20
Weshalb ist Wohlbefinden sehr wichtig?	20
Welche Ess-Probleme können Kinder haben?	21
Wie bekommen Kinder ein Ess-Problem?	22
Hast du ein Ess-Bewegungs-Problem?	25
Welche Schwierigkeiten bringt ein Ess-Bewegungs-Problem mit sich?	27
Willst du etwas gegen dein Ess-Bewegungs-Problem tun?	30
Welche Fähigkeiten und Strategien helfen dir, dein Ziel zu erreichen?	31
Wie nimmst du an Körperfett zu?	33
Wie nimmst du an Körperfett ab?	38
Warum sollst du langsam abnehmen?	39
Warum schmeckt bestimmtes Essen besser als anderes?	40
Welches Essen macht träge, munter oder hebt die Laune?	41
Warum ist Hunger etwas anderes als Appetit?	42
Wovon sollst du wie viel essen?	43
Was tust du, wenn sich das Ess-Bewegungs-Problem meldet?	45
Wie kannst du dich entspannen?	47
Warum sollst du mit deinem Ess-Bewegungs-Problem zum Arzt?	48
Wobei kann ein Psychologe oder ein Psychotherapeut helfen?	50
Antworten zu den Fragen auf Seite 14	52

MIT-MACH-SEITEN FÜR KINDER	53
Was musst du dir alles anhören?	54
Wie fühlst du dich?	55
Wie bist du zu deinem Ess-Bewegungs-Problem gekommen?	56
Was und wie viel isst du?	57
Was schmeckt dir besonders gut?	58
Welcher Ess-Typ bist du?	60
Wie findest du deine Essgewohnheiten?	61
Wie kannst du gesünder essen?	62
Wenn du in den Spiegel blickst ...	64
Bei welchen Freizeitbeschäftigungen bewegst du dich?	66
Wie kannst du mehr Grün in dein Leben bringen?	67
Was nimmst du dir vor?	68
Welche Erfolge begleiten dich?	69
Du hast dich entschieden ...	70

SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN	71
Wie werden Ess- und Ernährungsverhalten erlernt?	71
Welche Ernährungsfehler sind zu vermeiden?	72
Welche Ernährung benötigen Kinder?	72
Welche Ernährungsempfehlungen sind zu beachten?	74
Ab welchem Gewicht ist ein Kind übergewichtig oder adipös?	75
Wie entwickelt sich eine Adipositas?	76
Welche gesundheitlichen Schäden können später auftreten?	78
Welche psychosozialen Auswirkungen bestehen?	80

Welche Haltung der Eltern ist hilfreich?	80
Wie können Eltern ihre Kinder optimal unterstützen?	81
Wieso ist Bewegung bedeutend?	84
Woran merken Eltern Erfolge?	85
Zusammenfassung: Was ist aus kinderärztlicher Sicht wichtig?	86
Zusammenfassung: Was ist aus psychologischer Sicht wichtig?	87
GLOSSAR	88
ANSPRECHPARTNER	91
LITERATUR	91