

Fit für s'Läbe – Workshop

Ist richtig essen kinderleicht?

Brigitt Gächter

Dipl HF Ernährungsberaterin SVDE

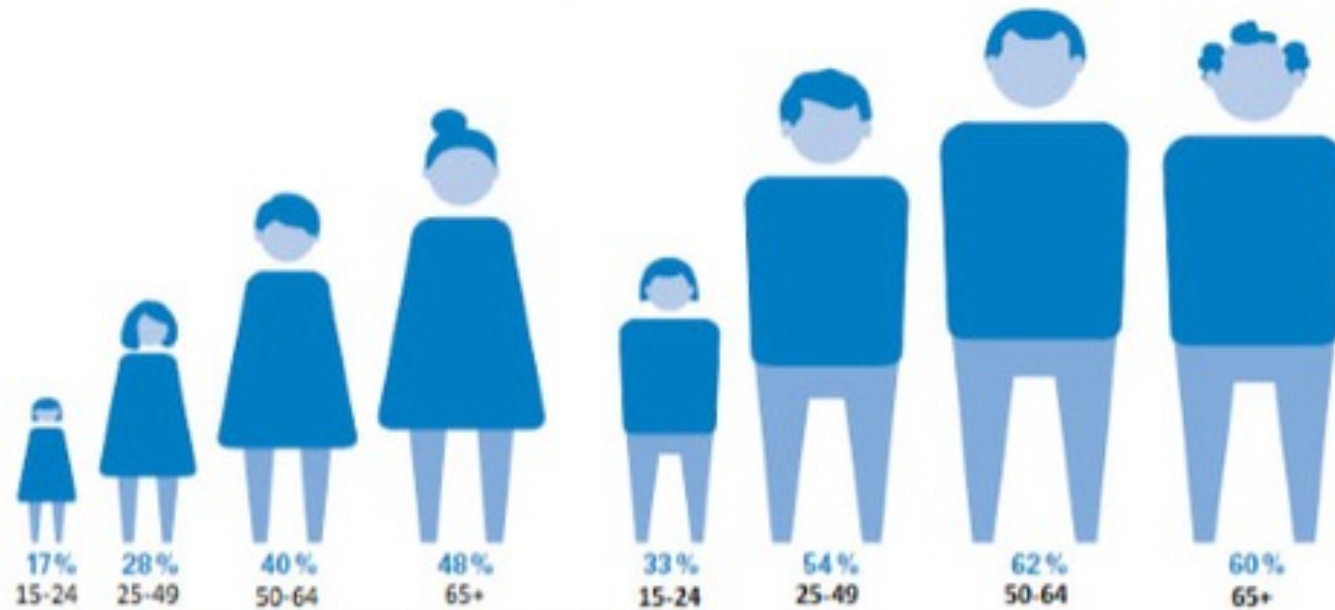
Dipl. HF Erwachsenenbildnerin AEB

Dipl. Individualpsychol. Beraterin SGIPA

Workshop – Das Gespräch mit Eltern

- Wie gesund essen Kinder – Ergebnisse aus der Moseb-Studie 2016 (admin.ch)
- Das 'richtige' Körpergewicht - Suppenkasper oder Dick und Doof
- Die Anatomie einer Nachricht
- Kooperation braucht Vertrauen und Sicherheit
- Jugendliche im Körperwahn

Wie gesund sind unsere Kinder



Anteil der weiblichen und männlichen Personen mit Übergewicht oder Adipositas nach Altersgruppen (2012)

Wie gesund sind unsere Kinder

Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland

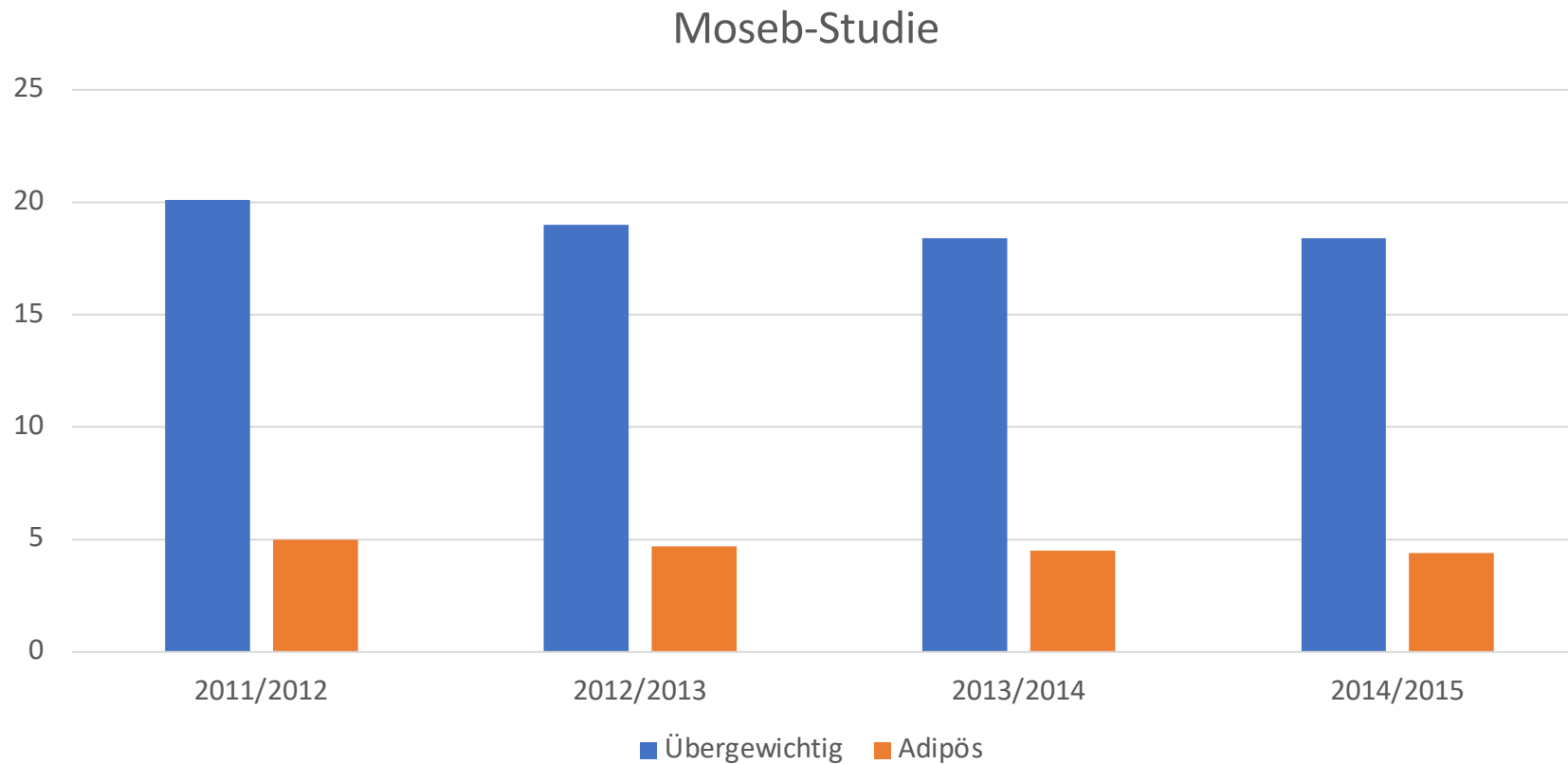
FACT SHEET

Mädchen	%	(95 %-KI)
Mädchen (gesamt)	5,5	(4,3 – 7,0)
Altersgruppen		
3 – 6 Jahre	3,2	(1,6 – 6,3)
7 – 10 Jahre	4,7	(2,9 – 7,5)
11 – 13 Jahre	6,5	(3,6 – 11,3)
14 – 17 Jahre	7,7	(5,2 – 11,4)
Sozioökonomischer Status		
Niedrig	8,1	(4,7 – 13,7)
Mittel	4,7	(3,5 – 6,4)
Hoch	2,0	(0,5 – 7,3)
Gesamt (Mädchen und Jungen)	5,9	(5,0 – 7,0)

KI = Konfidenzintervall

Jungen	%	(95 %-KI)
Jungen (gesamt)	6,3	(4,9 – 8,0)
Altersgruppen		
3 – 6 Jahre	1,0	(0,4 – 2,5)
7 – 10 Jahre	6,8	(4,2 – 11,0)
11 – 13 Jahre	8,0	(4,8 – 13,0)
14 – 17 Jahre	9,2	(6,2 – 13,4)
Sozioökonomischer Status		
Niedrig	11,4	(7,2 – 17,7)
Mittel	5,2	(3,6 – 7,5)
Hoch	2,6	(1,1 – 5,9)
Gesamt (Mädchen und Jungen)	5,9	(5,0 – 7,0)

Anteil übergewichtiger und adipöser 5- bis 15-Jähriger in den Städten Basel, Bern und Zürich, 2011 /12 – 2014 / 15 (in Prozent)



Wie gesund sind unsere Kinder

- Die Gewichtsbeurteilung, d.h. die Definitionen von Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas, erfolgen mit den Grenzwerten des Body-Mass-Indexes (BMI)* nach der WHO-Skala
- Bei Kindern und Jugendlichen wird der alters- und geschlechtsabhängige BMI verwendet. Das heisst, der BMI wird auf die Perzentilenkurve für den BMI übertragen.

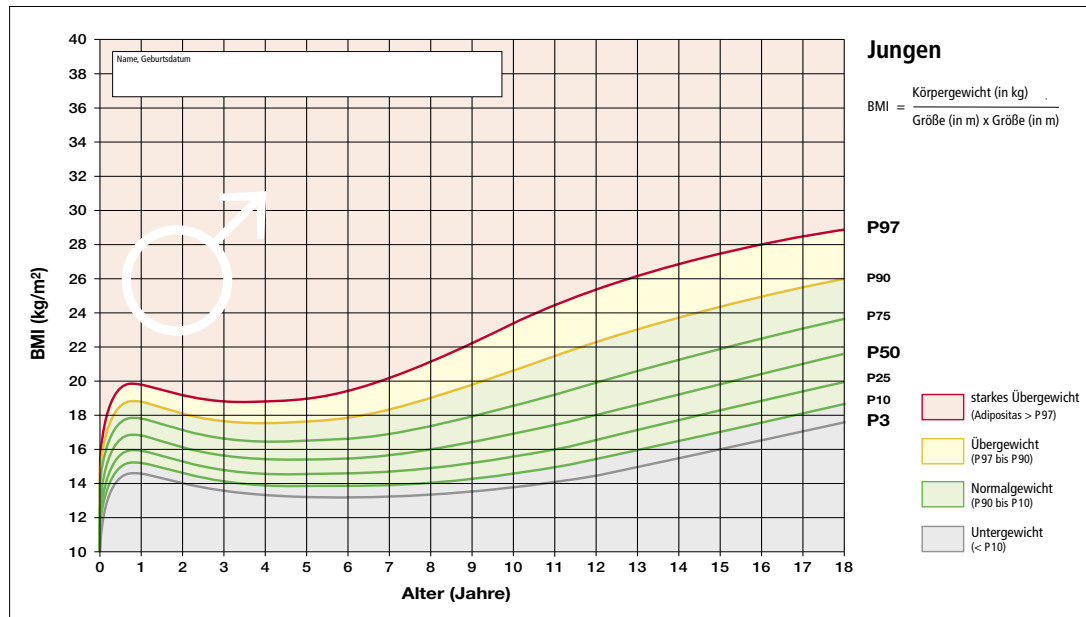
$$\text{*BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergrösse}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Wie gewichtig sind unsere Kinder

aid Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI)

nach K. Kromeyer, M. Waitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001)

Arbeitsgemeinschaft Adipositas
im Kindes- und Jugendalter
der Deutschen Adipositas Gesellschaft
www.a-g-a.de

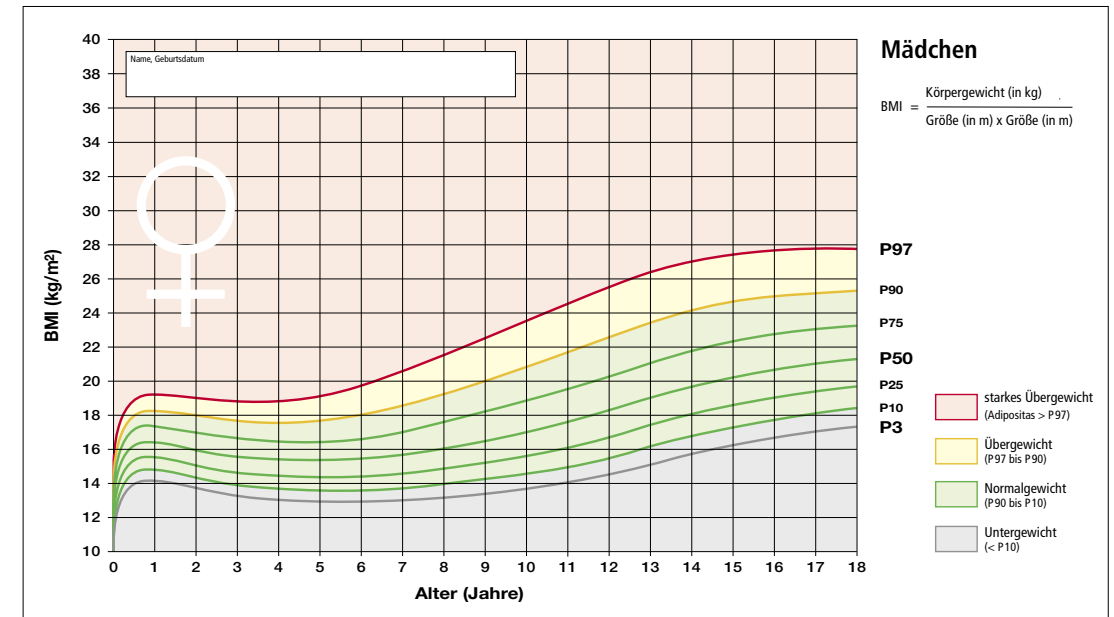


aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. · Friedrich-Ebert-Straße 3 · 53177 Bonn · Internet: <http://www.aid.de> · E-Mail: aid@aid.de

aid Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI)

nach K. Kromeyer, M. Waitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001)

Arbeitsgemeinschaft Adipositas
im Kindes- und Jugendalter
der Deutschen Adipositas Gesellschaft
www.a-g-a.de



aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. · Friedrich-Ebert-Straße 3 · 53177 Bonn · Internet: <http://www.aid.de> · E-Mail: aid@aid.de

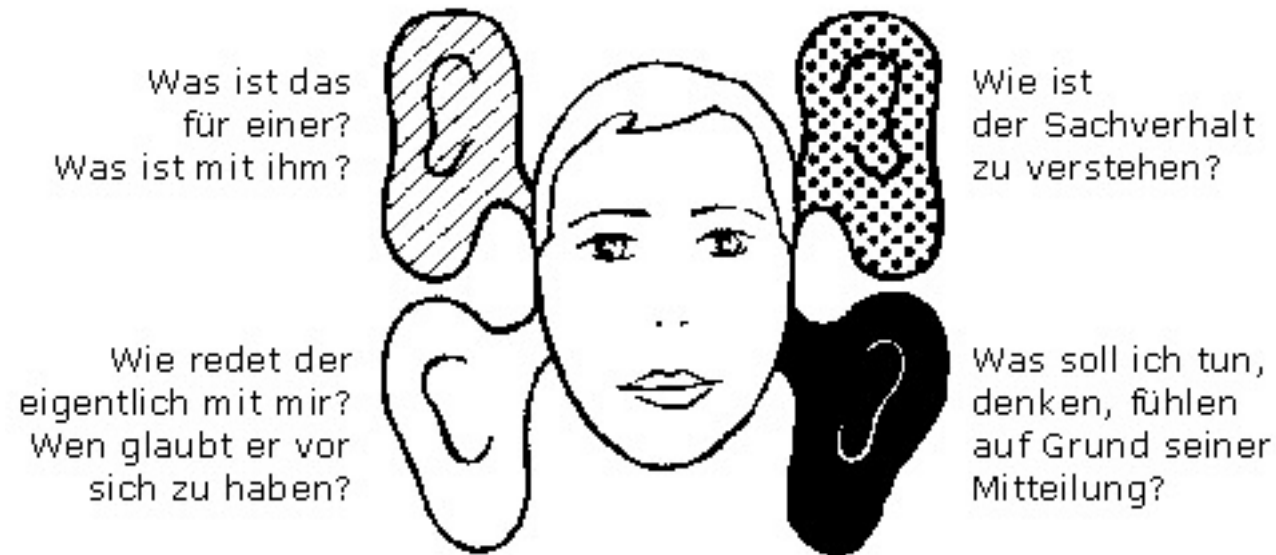
Wir können nicht nicht kommunizieren (Watzlawick)

Unsere Instrumente der Kommunikation sind:

- Worte/Sprache
- Stimmlage/Lautstärke
- Mimik
- Gestik
- Körperhaltung
- Räumliche Distanz/Nähe
- Sympathie/Antipathie
- Empathie
- Wertschätzung
- Kultur/Tradition
- Rollenverständnis
- Usw.

Die Anatomie einer Nachricht

Kommunikation bedient sich immer mehrere Instrumente und Ebenen. Sowohl die Sprechenden, wie auch die Zuhörenden. Das Kommunikationsmodell von F. Schulz von Thun



Das Kommunikationsmodell (Friedemann Schulz von Thun)

Selbstmitteilung

Was ist über mich erkennbar

- Selbstoffenbarung
- Selbstdarstellung
- Selbstenthüllung
- Botschaften über mich selbst

Sachinformation

Worüber wird informiert

- Sachinformation
- Nachricht
- Sachinhalt

Beziehung

Was ich von meinem Gegenüber halte

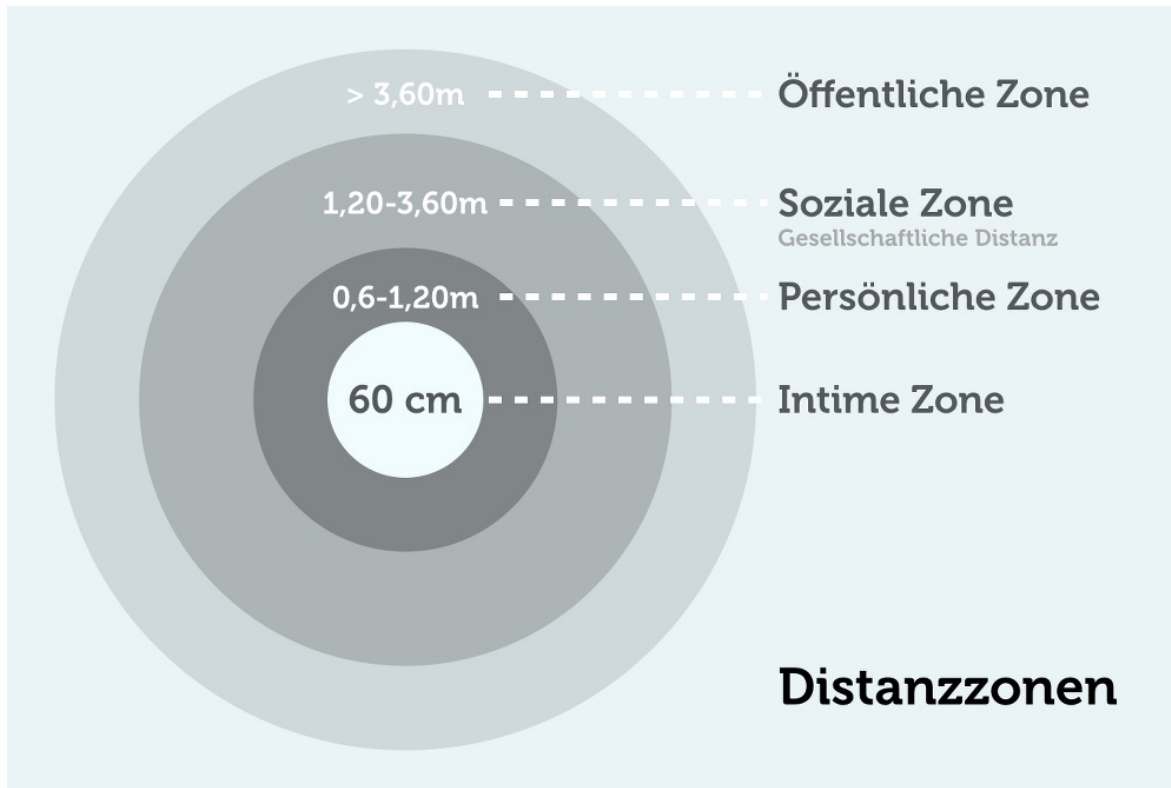
- Was halte **ICH** von dir (Sender) zeigt sich in Wortwahl, Tonfall und Körpersprache
- Was hältst **DU** von mir? (Empfänger)
- Welches Verhältnis haben **WIR** zueinander

Appell

Was ich beim anderen erreichen möchte

- Die Absicht, auf den Empfänger Einfluss zu nehmen
- Veranlassen, dass jemand etwas tut oder nicht tut, etwas sagt oder denkt oder fühlt
- Etwas vom Gegenüber wollen. An ihn appellieren

Das Gespräch mit den Eltern



Das Gespräch mit den Eltern

Eltern:

- Lieben ihre Kinder
- Gehen davon aus, ihre Kinder machen alles richtig
- Versuchen ihre Kinder 'richtig' zu erziehen
- Möchten alles richtig machen
- Informieren sich übers Internet
- Tauschen sich untereinander über Erfahrungserfahrungen aus
- Möchten ihre Kinder schützen
- Leben in unterschiedlichen, kulturellen Gemeinschaften
- Wollen, dass es ihre Kinder besser haben
- U.v.m.

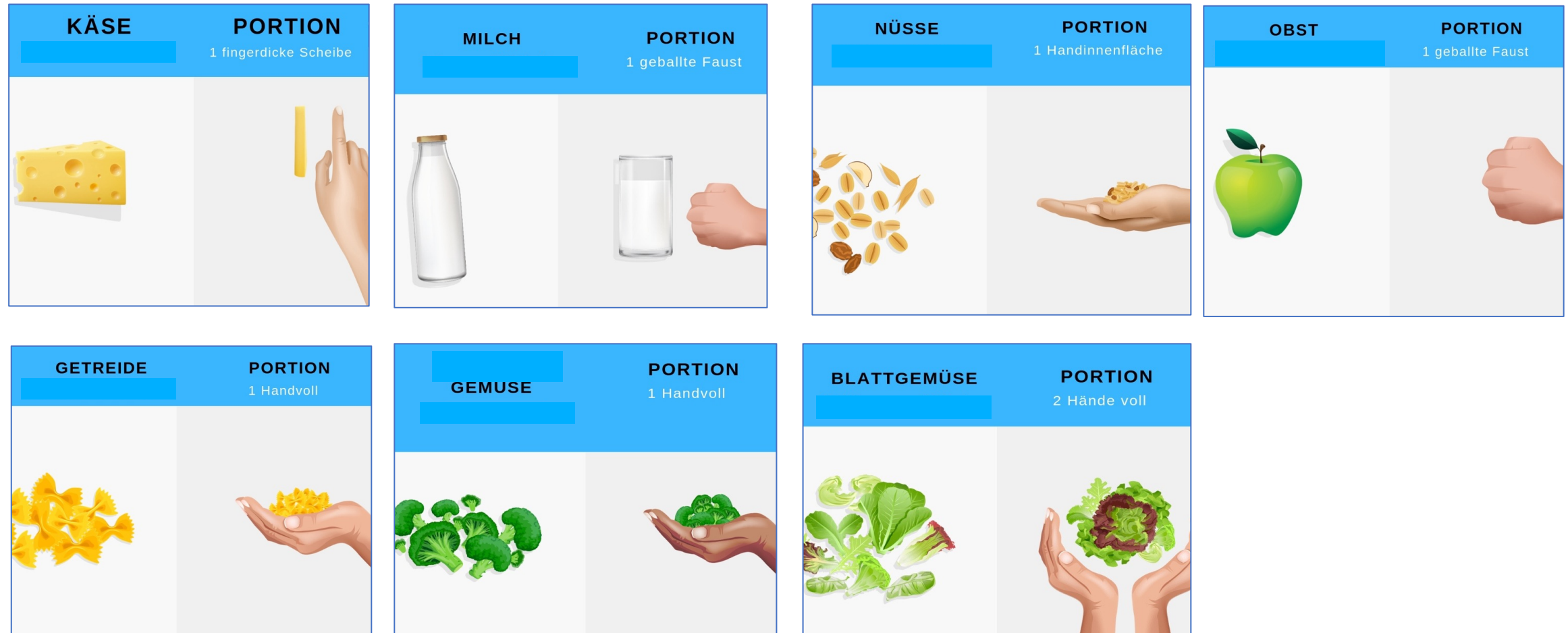
Kooperation braucht Sicherheit und Vertrauen

- Wertschätzung schafft Vertrauen
- Ermutigen zu Neuem anstelle von Kritik an Vergangenem
- Unterstützen bei der Umsetzung in kleinsten Schritten
- Offen sein für alle Fragen
- Verbindlich sein bei Regeln und Abmachungen
- Motivieren bei Rückschlägen
- Ideenkatalog für Veränderungen gemeinsam entwickeln
- Hilfe anbieten, beim Suchen nach individuellen Lösungen für den Familien-/Schulalltag usw.
- Bei Bedarf ein Fachpersonen beiziehen

Kleine Schritte – Gemeinsam statt einsam

- Das Essverhalten des Kindes nicht neg. kommentieren
- Kleine Veränderungen einbauen (evt. für alle Kinder am Tisch)
- Spielerischer Umgang mit 'probier doch mal'
- In die Zubereitung miteinbeziehen (leider mit Corona kaum möglich)
- Gemeinsam essen (Esskultur)
- Bis ca. 5-7-jährig ist Essen ein Spiel
- Kleine Kinder dürfen mit den Händen essen (begreifen)
- Erwachsene sind Vorbild
- Gute Stimmung statt Streit und Stress (der Esstisch ist kein Kampfiring)
- Die Mahlzeit soll farbig und abwechslungsreich sein

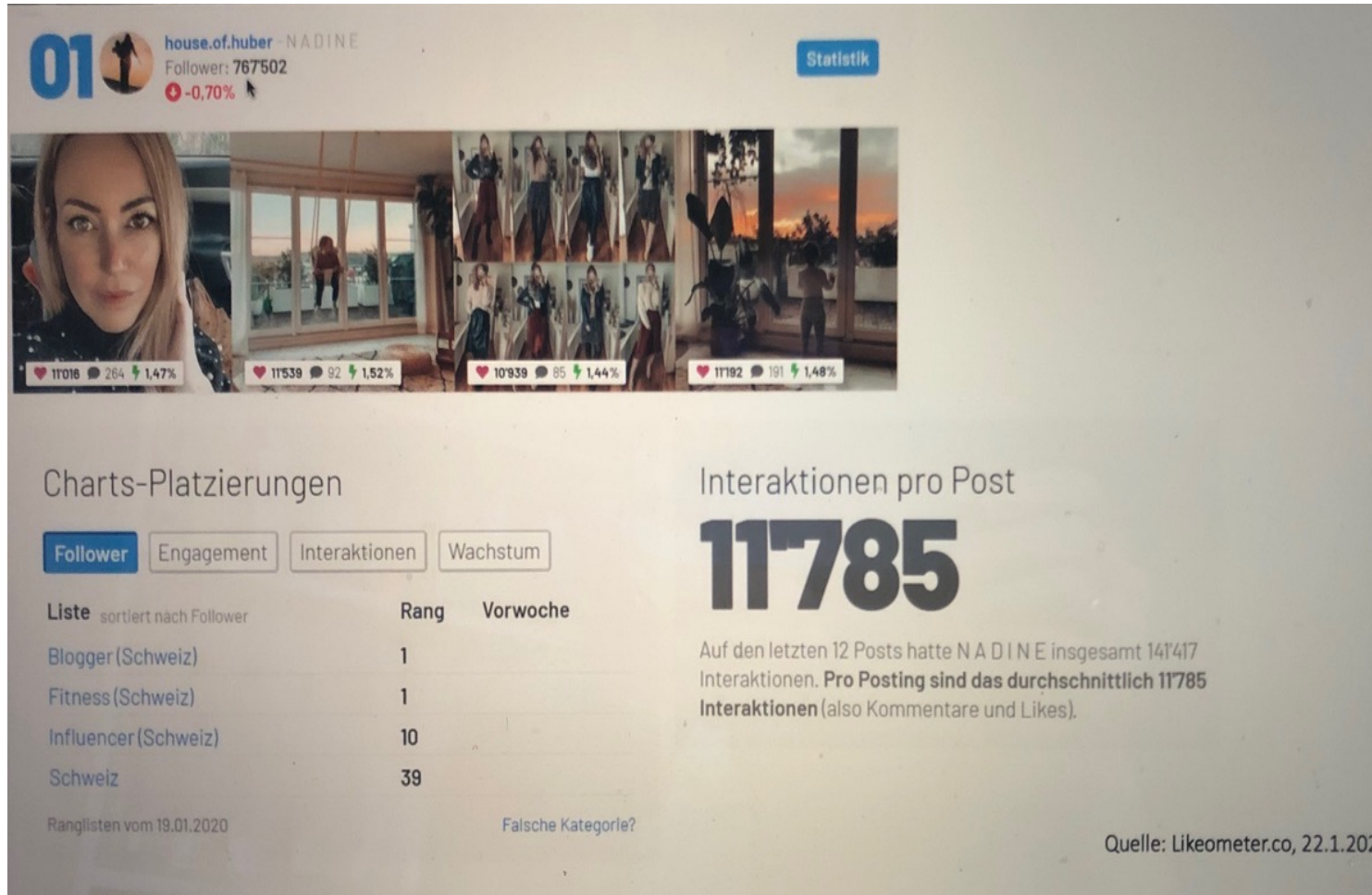
Kleine Schritte wie z.B. Wie gross ist eine Portion



Jugendliche in der Loslösung

- Körperliche (sichtbare) Merkmale stehen im Mittelpunkt
- Sind vergleichend unterwegs
- Unzufrieden mit dem eigenen Körper
- Peergroups als Wichtigste Bezugsgruppe
- Social media
- Verschobene Körperwahrnehmung
- Essen/trinken als Kompensation
- Übergänge als Klippe (z.B.Schule-Arbeitswelt)
- Wollen 'frei' sein (ohne Kontrolle)

Jugendliche wollen keine Kontrolle Internet/fake oder real



Meinung vieler Jugendlicher:

- Ich lass mich nicht kontrollieren
- Influencer werden zum Ideal
- Die wissen wie's geht
- Die sind 'schön'/perfekt
- So mach ich's auch
- Suchen nach Anerkennung
- Eltern kennen die Welt der jungen Menschen nicht
- Ich pass gut auf mich auf (?)

Essen ist nicht immer kinderleicht – manchmal auch gewichtig

Vielen Dank

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung