Tipps und Tricks für Kids

Erste Schritte zur gesünderen Ernährung

- Plane täglich Zeit für Bewegung und Aktivität im Freien ein. Verabrede Dich mit Freunden zum Sport.
- Vermeide sitzende Tätigkeiten. Verbringe maximal 2 Stunden pro Tag vor dem Telefon, dem Fernseher, der Spielkonsole oder dem Computer.
- Trinke viel (Mineral-)Wasser und ungesüßte Tees statt Säfte und Limonaden. Bedenke, daß Fruchtsäfte durch den fruchteigenen Zucker genauso viel Kalorien haben wie Limonaden.
- Iß nur zu den Mahlzeiten (3 Hauptmahlzeiten). Iß Dich satt an Gemüse, Salat und Obst. Wähle bei Fleisch und Wurst fettarme Produkte.
- Bevorzuge bei Milch und Milchprodukten fettarme Varianten. Trinke höchstens 1 Glas Milch pro Tag.
- Wenn Du zwischen den Mahlzeiten Hunger hast, trinke erst ein großes Glas Wasser und warte einen Moment. Wenn Du dann immer noch Hunger hast, iß etwas Obst oder Rohkost statt Süßigkeiten.
- Iß immer nur an einem Platz und vermeide das Essen beim Fernsehen.
- Nasche und snacke maximal einmal am Tag, am besten nach einer Mahlzeit. Von der Menge her solltest Du nicht mehr Süßigkeiten essen, als in Deine Handinnenfläche paßt.
- Besuche Fast Food-Restaurants höchstens einmal pro Woche und laß dafür eine andere Mahlzeit aus.
- Nimm Dir nicht zu viel vor. Plane jeden Tag Zeiten für Erholung und Entspannung ein.

Unsere Standorte

So erreichen Sie uns:

Hauptgeschäftsstelle:
Kurhausstr. 84, 23795 Bad Segeberg
Tel.: 04551/882665 oder
freecall: 0800 - 44 55 44 55
E-Mail: info@zimt-nord.de · www.zimt-nord.de

Unterstützt die Ziele von
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

„IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" zeichnet vorbildliche Projekte und Maßnahmen aus, die ausgewogene Ernährung und viel Bewegung fördern und unterstützen.

Als Anerkennung für ihr Engagement bekommen die Projekte und Maßnahmen, die die Auswahlkriterien erfüllen, das IN FORM-Logo mit dem Zusatz „Unterstützt die Ziele von" verliehen.

In Kooperation mit dem

UK SH UNIVERSITÄTSKLINIKUM Schleswig-Holstein

ZIMT

Zentrum für interdisziplinäre modulare Trainingsprogramme

Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche mit starkem Übergewicht (Adipositas)

www.zimt-nord.de

Liebe Eltern, liebe Jugendliche, liebe Kinder!

Viele Menschen in Deutschland leiden unter Übergewicht. Betroffen sind nicht nur Erwachsene, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Übergewicht stört das Wohlbefinden, schränkt die Leistungsfähigkeit ein und belastet gerade auch in frühen Jahren schon die Gesundheit.

Hier wollen wir helfen. Wir bieten ein strukturiertes, erlebnisorientiertes Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas (der schweren Form von Übergewicht) an. Grundlage des Programms sind die Leitlinien und Vorgaben der medizinischen Fachgesellschaften und der Krankenkassen.

Anmeldung

In der Regel wenden sich betroffene Familien zuerst an ihren Kinderarzt oder Hausarzt. Dieser wird das Kind oder den Jugendlichen zunächst untersuchen und dann entscheiden, ob eine Teilnahme an einem Trainingsprogramm infrage kommt. Sie können sich aber auch direkt an uns wenden. Dann informieren wir Sie über die notwendigen Schritte, die eine Teilnahme an unseren Trainingsprogrammen ermöglichen.
Rufen Sie uns an unter der kostenlosen Rufnummer 0800 - 44 55 44 55. Wir beraten Sie gern.

Infotelefon
Freecall 0800 - 44 55 44 55

Ziel des Programms

Wir möchten betroffenen Kindern, Jugendlichen und Familien helfen, die für das Gewicht problematischen Lebensgewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern. Ziel ist eine langfristige Gewichtsabnahme und Gewichtsstabilisierung auf Basis eines veränderten familiären Ernährungsbewusstseins und Lebensstils.

Ablauf des Trainingsprogramms

Unser intensives Therapieprogramm umfaßt ein Kinder- und Jugendtraining sowie ein begleitendes Elterntraining mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Verhalten. Dabei legen wir großen Wert darauf, dass die Kinder bei positiven Gruppenerlebnissen ein gutes Selbstwertgefühl erlangen und Informationen erhalten, die alltagstauglich sind. Das Programm läuft über ein Jahr, die Kinder und Jugendlichen treffen sich wöchentlich. Zusätzlich gibt es Elternveranstaltungen an ausgewählten Terminen.

Wer kann teilnehmen?

An dem Trainingsprogramm können Jungen und Mädchen in den Altersgruppen 8-12 und 13-17 Jahre und ihre Familien teilnehmen.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Programm

- Kontaktaufnahme mit dem Schulungszentrum (kostenlose Rufnummer 0800 - 44 55 44 55)
- Bescheinigung der medizinischen Teilnahmevoraussetzungen durch den zuständigen Kinderarzt oder Hausarzt
- Beantragung der Kostenübernahme bei der Krankenkasse

Hintergrund des Programms

Das Schulungszentrum besteht seit 2013.
Das Trainingsprogramm wird an zahlreichen Standorten in Norddeutschland durchgeführt. Die Trainer sind erfahren und arbeiten erlebnisorientiert, damit die Familien die Tipps auch direkt in ihren Alltag einbauen können. ZIMT ist hervorgegangen aus dem Zusammenschluss der Trainingsprogramme „junior marvelesse“ und „Active Kids“. Beide ärztlichen Leiter verfügen über langjährige Erfahrung bei der Behandlung von Übergewicht bei Kindern.

Dr. Michael Emken
Allgemeinarzt,
Bad Segeberg

Dr. Ingo Menrath
Kinderarzt, Lübeck

Dr. Michael Emken ist niedergelassener Allgemeinarzt, Ernährungsmediziner und Sportarzt in Bad Segeberg (junior marvelesse). Dr. Ingo Menrath ist Kinderarzt und Psychologe und bietet die Sprechstunde für übergewichtige Kinder und Jugendliche an der Kinderklinik des UKSH Lübeck (Active Kids) an.

ZIMT

Zentrum für
interdisziplinäre
modulare
Trainingsprogramme