

www.ipse-online.de

Beratungsstellen im Bezirk

Erziehungs- und Familienberatung des Bezirksamtes
Landsberger Allee 563, 12679 Berlin, Tel.: 9311148
Golliner Str. 4, 12689 Berlin, Tel.: 93496177
Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin, Tel.: 902933301

Kinder- u. Jugendgesundheitsdienst für Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler
Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin
Tel.: 902936644/-33

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin
Tel.: 902933691 (Hellersdorf), 902933684/-86 (Marzahn)

SOS-Familienzentrum Berlin
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin
Tel.: 5689100

Familienberatung Marzahn
Basdorfer Str. 8, 12679 Berlin
Tel.: 9352063

Weitere Kontaktstellen

Kinder- und Jugendhilfzentrum „Haus Windspiel“, JAO e.V.,
Golliner Str. 6, 12689 Berlin
Tel.: 93491420

AHA-Elterntreff im Jugendhilfzentrum pad e.V.
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin
Tel.: 54396595

Schulpsychologisches Beratungszentrum Marzahn-Hellersdorf
Naumburger Ring 17, 12627 Berlin
Tel.: 9114867-0

Kiek in e.V. Berlin - Stadtteilzentrum,
Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin
Tel.: 93665270

Dieser Handzettel wurde erstellt von:
Bärbel Schock, Familientreff JAO e.V.
Tel.: 93491420 Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT
Marzahn-Hellersdorf
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

Nr. 14



Interinstitutionelles Projekt zur
Stärkung der Erziehungskompetenz

Zu dick



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Zu dick

Kinder, die wachsen sind nicht satt zu bekommen. Vor allem die Zusammensetzung der Nahrung während der Pubertät stellt die Weichen für die Zukunft. Fehl- und Mangelernährung können zu Übergewicht führen. Jugendliche sind zu einer Risikogruppe hinsichtlich der Ernährung geworden, obwohl noch nie ein so ausgewogenes Angebot an gesunden Nahrungsmitteln zur Verfügung stand.

Es gibt verschiedene Ursachen für Übergewicht im Jugendalter. Vererbung ist eine davon, fast immer beteiligt jedoch sind falsche Ernährungsgewohnheiten.

Fastfood-Gerichte sind bei Jugendlichen außerordentlich beliebt. Sie sollten aber nicht täglich auf dem Speiseplan stehen, da sie zu fett sind und die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Problematisch sind vor allem Pommes frites, Softdrinks und die Currywurst.

Wer die Ernährungsweise der Jugendlichen ändern will, muss zu Hause beginnen. Dass Gemüse und Obst im Speiseplan nicht fehlen dürfen, muss nicht eigens betont werden. Beides sorgt für die notwendigen Vitamine. Gleichzeitig wird dadurch auch der Ballaststoffanteil der täglichen Nahrung erhöht.

Ernährungstipps für Jugendliche

- Ausgewogenes Verhältnis der Grundnährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett
- Ausreichend Kalzium
- Ausreichend Eisen
- Ausreichend Jod
- Ausreichend Vitamine und Ballaststoffe

Übergewichtige Jugendliche werden nicht selten von Gleichaltrigen diskriminiert. Dies wiederum führt zu einer negativen Selbsteinschätzung und damit verbundenem Selbstwertgefühl.

Was Sie zu Hause tun können:

- Praktizieren Sie in der Familie feste Essenzeiten.
- Machen Sie aus dem Mahlzeiten einen Familientreff und stellen Sie die Kommunikation in den Vordergrund.
- Begrenzen Sie die Menge der auf dem Tisch „verfügbaren“ Speisen.
- Vermeiden Sie die Verführung zu kalorienreichen Zwischenmahlzeiten.
- Achten Sie bei der Zubereitung der Gerichte auf die Empfehlungen der Ernährungsberatung.
- Beziehen Sie Ihren Sohn, Ihre Tochter in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten mit ein.

Ganz wichtig ist immer die Unterstützung durch die Familie zu diesem Programm. Das bedeutet:

- Vermeiden Sie jede ins Lächerliche ziehende Bemerkung wegen des Übergewichts.
- Machen Sie mit! Es betrifft alle, auch wenn nur eine Person den Wunsch hat abzunehmen.
- Versuchen Sie in Gesprächen herauszufinden, ob er/sie nur aus Frust isst, sich also einen Kummerspeck angefuttert hat.

Wenn übermäßiges Essen ein psychisches Problem ist, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.