

Wann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen?

- Wenn Sie Bedenken haben, dass Ihr Kind zu dick wird!
- Wenn Ihr Kind in den letzten Monaten stark zugenommen hat!
- Wenn Ihr Kind schon übergewichtig ist!

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt!

Praxisstempel



für Kinder und Jugendliche in altersgemäßen
Gruppen, Dauer 9 Monate

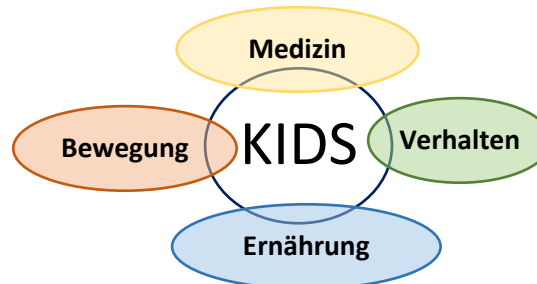
Leistungsumfang:

- 17 x 60 Min. Gruppenschulung
- 3 x 60 Min. Essverhaltenstraining
- 3 x 120 Min. Praktische Übungen
- 13 x 60 Min. Elternabend
- 5 x Familiengespräche
- 6 Monate begleitendes Bewegungsprogramm

Kostenübernahme durch Krankenkassen nach
Überprüfung der Einschlusskriterien.

Für das Erstgespräch wird ein Eigenanteil von
50€ erhoben, bei erfolgreicher Teilnahme am
KIDS-Programm, wird dieser im Verlauf
verrechnet.

Das KIDS-Schulungsprogramm begleitet ihr Kind
ganzheitlich:



Übergewicht oder Adipositas ist eine bedeutende Gesundheitsstörung. Auch immer mehr Kinder sind davon betroffen.

Die Ursachen bestehen aus sich verändernden Lebensgewohnheiten (übermäßige Zufuhr fettreicher Nahrung bei zu wenig körperlicher Bewegung), verbunden mit genetischer Veranlagung und unzureichender Information über die Wirkungsweise von Nahrungsmitteln.

Übergewicht bedeutet für Kinder:

- sich ausgegrenzt fühlen
- im Sportunterricht negativ aufzufallen
- im Sportverein gehänselt zu werden
- Einschränkungen bei der Kleiderwahl
- ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Gelenkerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte
- ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsener übergewichtig zu sein

 Die **KIDS** Adipositasschulung ist ein speziell für Kinder und Jugendliche entwickeltes ambulant interdisziplinäres Schulungsprogramm.

Leicht verständlich und sofort umsetzbar wird der individuelle Energiebedarf altersentsprechend vermittelt. Der Zusammenhang zwischen Nahrungszufuhr und Energieverbrauch, die sinnvolle Auswahl aus dem Nahrungsangebot etc. werden spielerisch erarbeitet.

- Im Essverhaltenstraining und während der praktischen Übungen werden Kinder und Eltern in Mahlzeitenplanung und Portionsgrößen geschult und erfahren neue Geschmackserlebnisse und Zubereitungsarten.
- Familiengespräche unterstützen die Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten.
- Das Bewegungsprogramm steigert das Körperbewusstsein und weckt Freude an Bewegung mit dem Ziel einer dauerhaften Integration im Sportverein.

**Praxis für
Diabetologie & Ernährungsmedizin**

Die Zuckerpraxis
Dr. med. Ewald Jammers
Dr. med. Tim Wohlbereit

Fachärzte für
Innere Medizin
Diabetologie DDG
Ernährungsmedizin



Münsterstraße 22, 49565 Bramsche

Tel: 05461 / 93180
Fax: 05461 / 9318014
Email: kids@die-zuckerpraxis.de

Internet: www.kids-ernaehrung.de

