

## Gesunde Ernährung

Viele Kinder sind übergewichtig. Wenn das auf dich zutrifft, und die Schulärztin oder der Schularzt das festgestellt hat, hast du vielleicht auch ein Informationsheft bekommen. Es ist gar nicht so schwer, bewusst auf die eigene Ernährung zu achten. Es ist aber nicht möglich, mit einer kurzfristigen Diät dauerhaft abzunehmen.

### Abnehmen muss geplant werden!

- Unter dem Motto „weniger essen, dafür mehr bewegen“ kannst du am erfolgreichsten abnehmen. Der Tagesablauf und die Ernährungsgewohnheiten müssen dazu umgestellt werden.
- Setze dir erreichbare Gewichtsziele. Ein erreichbares Langzeitziel ist eine Abnahme von etwa 1–2 kg pro Monat. In mehreren kleinen Etappen kommt man besser ans Ziel als in wenigen großen Schritten. Auch ein gleichbleibendes Gewicht kann schon ein Erfolg sein!
- Notiere, was du täglich isst, und prüfe deine Ernährung auf „Kalorienbomben“. Sie wegzulassen wirkt viel besser, als auf andere Dinge zu verzichten.
- Iss 5-mal am Tag kleine Mahlzeiten. Nimm bei möglichst jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse (roh!) zu dir!
- Vermeide fettreiche und zuckerhaltige Speisen. Bevorzuge mageres Fleisch und prüfe deine gewohnten Nahrungsmittel auf verstecktes Fett und versteckten Zucker. Schau in den Nährwertangaben auf den Verpackungen nach.
- Auf Süßes braucht man nicht ganz zu verzichten. Frisches Obst und Trockenfrüchte sind ein guter Ersatz für Schokolade und Zuckerln.
- Verringere die Menge der Kohlenhydrate, wie zB Brot, Reis oder Kartoffeln. Iss mehr Gemüse und Salat. Trinke Wasser dazu. Vermeide Limonaden und Eistees!
- „Schnell-Diäten“ vermeiden: Sie sind gesundheitsschädlich und mit Risiken verbunden. Dein überhöhtes Körpergewicht ist auch nicht das Ergebnis von nur einer Schlemmerwoche. Gib deinem Körper Zeit, sich auf die geringere Nahrungszufuhr einzustellen. Nach Ende der Diät kannst du dein Gewicht dann besser halten als bei einer Schnell-Diät.
- Mach möglichst oft Bewegung. Benütze zB keine Lifte und denke daran, dass 1 Tafel Schokolade 2 303 kJ (550 kcal) hat, die 50 min Dauerlauf decken; 1 Flasche Cola (1 Liter) hat 1 842 kJ (440 kcal), das bedeutet 40 min Dauerlaufen, um die Energie wieder umzusetzen! Auch Chips haben viele Kalorien.



crabshack photos – Fotolia.com



Richard J Thompson – Fotolia.com

