

 WeightWatchers

FAMILIENkochBUCH

Mit **60 Rezepten** und vielen Praxistipps
für mehr Spaß und Bewegung



Gräfe und Unzer

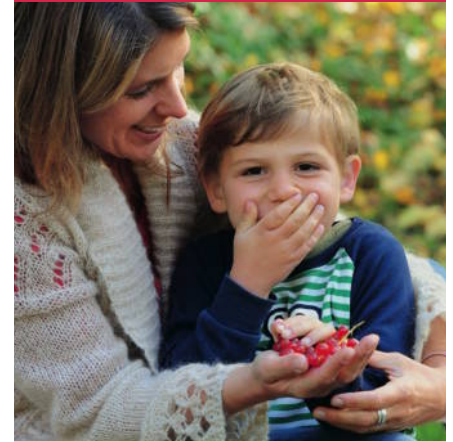
Inhalt



eins

Schlanke Kinder haben's leichter

Seite 14



zwei

Kleiner Erziehungs- ratgeber

Seite 34



Vorwort	Seite 4
Einleitung	Seite 6
Sachregister	Seite 184
Rezepte von A bis Z	Seite 187
Bücher & Adressen, die weiterhelfen	Seite 191
Impressum	Seite 192



drei

Vom Kochen
und Essen
mit Kindern

Seite 60



Vier

So macht
Bewegung
allen Spaß

Seite 86



fünf

60 Rezepte,
die Kindern gut
schmecken

Seite 108



Hier kommt trotz alledem eine gute Nachricht: Als Elternteil, Versorger und Vorbild haben Sie in all diesen Bereichen maßgeblichen Einfluss, im Guten wie im Schlechten. In Studien hat sich gezeigt, dass die Ess- und Bewegungsgewohnheiten der Eltern großen und nachhaltigen Einfluss auf das Gewicht eines Kindes haben. So wurde das Familienumfeld 5- bis 11-jähriger Mädchen untersucht – und die Befunde waren eigentlich nicht überraschend: Wo die Eltern selbst zu viel aßen und sich zu wenig bewegten, war bei den Mädchen ein stärkerer Anstieg des Body-Mass-Index (kurz BMI – eine Maßzahl für das Verhältnis von Gewicht und Körpergröße) zu verzeichnen als dort, wo die Eltern gesündere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten hatten. Die Forscher schlossen daraus: »Das Umfeld, das die Eltern durch ihre eigenen Gewohnheiten erschaffen, kann einen nachhaltigen negativen Effekt auf die Gewichtskurve ihrer Kinder haben. Es kann das Verhalten der Kinder beeinflussen, also Essmuster, die Übergewicht begünstigen können.«

Hier kommt eine gute Nachricht: Als Eltern, Versorger und Vorbild haben Sie maßgeblichen Einfluss – im Guten wie im Schlechten.

Dabei geht es nicht nur um die Ästhetik. Die möglichen Folgen des Übergewichts bei Kindern sind zahlreich. Hier ein paar Studienergebnisse und Fakten, die nachdenklich stimmen:

- ① Eine Umfrage, die in den USA durchgeführt wurde, zeigte: Eltern übergewichtiger Kinder zwischen 6 und 13 sagten erheblich häufiger aus, Schikane sei ein großes Problem für ihre Kinder, als Eltern normalgewichtiger Kinder.
- ① Übergewicht bei Kindern kann zu Knochen- und Gelenkproblemen führen, etwa zu Hüftbeschwerden und O-Beinen. Es kann auch zu einer ablehnenden Haltung gegenüber körperlicher Betätigung führen – diese wiederum kann Gewichtsprobleme verstärken.
- ① Starkes Übergewicht kann dazu führen, dass Kinder frühzeitig gesundheitliche Probleme entwickeln, die gewöhnlich erst bei Erwachsenen auftreten (hoher Blutdruck, Cholesterin- und Leberauffälligkeiten und obstruktive Schlafapnoe). Bei einer Analyse im Rahmen der Bogalusa-Herzstudie haben Forscher festgestellt, dass unter den als fettleibig geltenden Kindern 39 Prozent mindestens zwei Risikofaktoren für Herzkrankheiten besaßen (dazu zählen zum Beispiel Cholesterinauffälligkeit, hoher Insulinspiegel und hoher Blutdruck).

- ⊙ Übergewichtige Kinder werden mit größerer Wahrscheinlichkeit als ihre normalgewichtigen Altersgenossen auch übergewichtige Erwachsene – es sei denn, sie ändern rechtzeitig ihre Gewohnheiten.
- ⊙ Die Grundlage lebenslanger Gewichtsprobleme entsteht oft schon viel früher, als man glauben möchte.

Ein gutes Erbe weitergeben

Natürlich sind die meisten Eltern mit Leidenschaft dabei, wenn es um das Gewichtsmanagement der ganzen Familie geht, denn sie wissen: Wer sich heute an gesundes Essen gewöhnt, wird morgen besser leben. Schließlich wollen Eltern nur das Beste für ihre Kinder – ein glückliches, erfüllendes Leben, ein gesundes Selbstwertgefühl, Gesundheit, Sicherheit, Geborgenheit und vieles mehr. Nur ist es in den vergangenen Jahrzehnten immer schwieriger geworden, zu erkennen, wie man den Kindern dazu verhelfen kann.

Aber: So schwierig muss es gar nicht sein. Es ist Familiensache, kleine Gesundheitstricks zu entwickeln, mit denen alle gut leben können – Familiensache unter Ihrer Leitung.

Die Experten von Weight Watchers, dem weltweit führenden Serviceanbieter im Gewichtsmanagement, möchten Eltern zuverlässige Informationen und sinnvollen Rat zum Wohlbefinden ihrer Kinder geben können. Deshalb haben wir sehr viele Forschungsergebnisse gesichtet und mit Eltern von Klein- und Schulkindern über ihre größten Sorgen gesprochen. Im Frühjahr 2008 führte Weight Watchers eine Onlinebefragung unter 448 aktuellen und ehemaligen Teilnehmern durch – die meisten davon Frauen, alle mit Kindern unter 18 Jahren, die zu Hause bei den Eltern wohnten. Wir wollten herausfinden, was gerade Müttern am meisten am Herzen liegt, wenn es um die gesunde Entwicklung ihrer Kinder geht. Einige Ergebnisse finden Sie hier:

- ⊙ Ganz oben an steht für Mütter das Glück ihrer Kinder, gefolgt von ihren Essgewohnheiten und ihrer Fähigkeit, Freunde zu finden.
- ⊙ Mütter, die als Kinder selbst übergewichtig waren, sorgen sich mehr um die Essgewohnheiten ihrer Kinder im Schulalter.
- ⊙ Nur wenige Eltern sehen ihre Kinder im Kleinkind- oder Vorschulalter als übergewichtig an. Das ändert sich deutlich, wenn diese älter werden. Wenn die Kinder

Leckermäuler müssen nicht darben. Gönnen Sie Ihren Kindern ruhig täglich ein, zwei Naschereien – aber helfen Sie ihnen, Maß zu halten.



2 Leckereien nicht vergessen

Leckereien enthalten eine Menge Kalorien, gelten nicht gerade als gesund – und stehen ganz oben auf der Liste der Glücklichermacher: zum Beispiel Softdrinks, die meisten Desserts, Bonbons und stark verarbeitete Fertiggerichte. Leckereien sind nicht gleich Zwischenmahlzeiten. Eine Zwischenmahlzeit ist eine Minimahlzeit aus gesunden, nahrhaften Lebensmitteln. Kinder brauchen sie, weil ihre kleinen Mägen gar nicht genug Essen aufnehmen können, um sie von Hauptmahlzeit zu Hauptmahlzeit zu bringen.

Naschen gehört dazu, und Sie sollten Ihren Kindern ruhig ein- oder zweimal täglich eine kleine Leckerei gönnen. Das steigert den Spaß am Essen, lässt kein Gefühl des Verzichts aufkommen und unterstützt damit letztlich gute Essgewohnheiten. Die Portionen müssen aber in einem vernünftigen Rahmen bleiben: So wie unser Gewicht in den letzten 30 Jahren angestiegen ist, sind auch unsere

Wie kann ich meine Kinder neue Erfahrungen machen lassen, wenn ich das Gefühl habe, ich dürfte sie nicht aus den Augen lassen?

Es ist nicht zu leugnen, dass sich manches geändert hat, seit Sie klein waren. Gelegenheiten, mit anderen Kindern frei herumzutollen und die Welt zu erkunden, sind selten geworden. Es ist zwar wichtig, für Sicherheit zu sorgen, dabei dürfen Sie aber **nicht überfürsorglich werden** und jeden Schritt, den Ihre Kinder tun, überwachen. Diese Art übertrieben schützenden Verhaltens fördert letztlich die Abhängigkeit, nicht das persönliche Wachstum eines Kindes. Schaffen Sie Ihren Kindern einen **sicheren und gesunden Rahmen**, um sich weiterzuentwickeln, und zwar in einer Umgebung, bei der Sie keine Bedenken haben. Das kann bedeuten, dass die Kinder bei guten Freunden oder Verwandten spielen, an Schulgruppen (etwa Chor, Theater) oder Kindersport teilnehmen. Auch wenn Sie dabei sind und ein Auge auf sie haben, bleiben Sie im Hintergrund und lassen Ihre Kinder die **Situation selbst meistern**. Vertraute Grenzen zu überschreiten, Herausforderungen zu bestehen und aus Fehlern zu lernen, ist wichtig für Kinder, um **sozial und emotional zu wachsen**.

Essensportionen gewachsen. Was in Restaurants und Fast-Food-Ketten aufgetischt wird, ist bis zu achtmal mehr als empfohlen. Achtung, Eltern: Unsere Kinder, die nie in einer Welt der kleinen Portionen gelebt haben, können auch nicht wissen, was eine vernünftige Portionsgröße ist. Für sie sind Halbliterflaschen Cola und Kingsize-Schokoriegel normal. Mehrere Studien belegen, dass Kinder dazu neigen, mehr zu essen, wenn sie größere Portionen serviert bekommen. Leckereien können und dürfen ein Teil des Alltags sein. Es ist nie gut, Leckereien als Belohnung zu verteilen oder sie einem Kind zur Strafe vorzuenthalten. Leckereien werden nur umso begehrenswerter, wenn sie als Belohnung oder Bestrafung dienen. Kinder müssen damit ganz normal umzugehen lernen. Was genau eine Leckerei ist, ist Geschmackssache. Jeder mag etwas anderes. Daher sollte die Entscheidung, was als Leckerei gilt, jedem Familienmitglied selbst überlassen bleiben. Sie nehmen vielleicht ein Glas Wein zum Abendessen – ein Vorschulkind natürlich nicht. Das freut sich dafür über einen Keks.

3 Begrenzen Sie die Bildschirmzeiten

Schulkinder in Deutschland verbringen im Durchschnitt 2,3 Stunden pro Tag vor dem Fernseher und 1,1 Stunden vor dem Computer (laut Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit). Diese täglichen Stunden vor dem Bildschirm werden immer wieder mit Gewichtszunahme in Verbindung gebracht. Forschungen weisen außerdem darauf hin, dass die Fernsehgewohnheiten der jüngsten Generation »gewichtige« Folgen haben, wenn diese Kinder erwachsen werden. Eine Studie hat zum Beispiel ergeben, dass diejenigen Erwachsenen, die als Kinder am meisten ferngesehen hatten, mehr wogen und weniger fit waren als diejenigen, die als Kinder weniger ferngesehen hatten. Bei den Hausaufgaben und beim Lernen geht es heute kaum noch ohne Computer ab. An dieser Zeit zu sparen ist schwierig. Wenn Sie trotzdem das Gefühl haben, dass Ihre Kinder wegen der Hausaufgaben zu viel am Computer sitzen, kann es helfen, das Gespräch mit den Lehrern zu suchen – vielleicht gibt es ja andere Möglichkeiten, die Aufgaben zu gestalten. Für »Freizeit« vor dem Computer – Surfen im Internet, Onlinespiele, Chats und dergleichen – sollte das Gleiche gelten wie fürs Fernsehen.

Seien Sie selbstsicher!

Selbstsichere Eltern sind gut für Kinder, denn sie senden positive Signale aus: ein solides Selbstverständnis, ein harmonisches Selbstbild. Damit das gelingt, müssen Sie Ihren persönlichen Stil finden. Die meisten Eltern setzen viele verschiedene Erziehungsstile ein. Um besser zu erkennen, welche Methoden Ihnen liegen, treten Sie einen Schritt zurück und fragen Sie sich selbst:

- 🌀 Bin ich zufrieden mit meinen Entscheidungen, wenn es um die Essgewohnheiten meiner Kinder geht?
- 🌀 Habe ich das Gefühl, dass meine Kinder mit meiner Hilfe eine gesunde Einstellung zum eigenen Körper entwickeln?
- 🌀 Habe ich das Gefühl, dass ich meine Kinder in die richtige Richtung lenke und auch in schwierigen Situationen die Kontrolle behalte?



Stile und Aufgaben – fällt Ihnen die Unterscheidung noch schwer? Dann versuchen Sie, die Sache mal so anzugehen: Ihre Erziehungsaufgaben reflektieren die unterschiedlichen Verantwortungsbereiche, die Sie als Elternteil haben; Ihr Erziehungsstil reflektiert die Art und Weise, wie Sie diese Aufgaben angehen. Schauen Sie sich die Unterschiede einmal genau an – das wird Ihnen helfen, zu erkennen, wie Sie selbst in der Kindererziehung handeln. Und glauben Sie uns: Es ist die Mühe wert. Sie werden sich gut fühlen, wenn Sie zunehmend bewusst und zielgerichtet an das Thema Erziehung herangehen, und Ihre Kinder profitieren von klaren Vorbildern und eindeutigen Erwartungen.



TEST: Welcher Stil liegt Ihnen?

Schon vor Jahrzehnten haben Entwicklungspsychologen vier große Erziehungsstile benannt, und jeder hat seine Vor- und Nachteile. Wenn Sie wissen, welcher Erziehungsstil Ihrem Naturell entspricht, können Sie anfangen, all die guten Dinge, die Sie bereits tun, zu optimieren, und diejenigen zu korrigieren, die besser sein könnten. Sie erkennen Ihren persönlichen Erziehungsstil, wenn Sie über alltägliche Situationen nachdenken und sich überlegen, wie Sie wohl damit umgehen würden. Beantworten Sie die folgenden Fragen, um ein Gespür dafür zu bekommen, wie Ihr Verhalten in Erziehungsfragen bisher aussieht.

Ihre Kinder kommen schlecht gelaunt und hungrig von der Schule nach Hause. Um sie wieder munter zu machen, werden Sie ...

- a) ihnen eine nahrhafte Zwischenmahlzeit anbieten.
- b) ihnen die Wahl zwischen zwei gesunden Snacks lassen.
- c) sie essen lassen, was sie gerade am liebsten wollen.

Bei Entscheidungen über Schlafenszeiten, Bewegung und anderen Dingen, die die Lebensführung Ihrer Familie angehen, neigen Sie dazu, ...

- a) Regeln aufzustellen, solange Sie es können, weil die Kinder noch unter Ihrem Dach wohnen.
- b) die Bedürfnisse und Eigenheiten Ihrer Kinder zu berücksichtigen und entsprechend flexible Richtlinien festzulegen.

- c) Ihre Kinder maßgeblich bei den Dingen mitentscheiden zu lassen, die sie direkt betreffen.

Es ist ein wundervoller Sonntagnachmittag, und Ihre Kinder hängen vor dem Fernseher herum. Sie werden vermutlich ...

- a) die Glotze ausmachen und darauf bestehen, dass die Kinder nach draußen gehen – sonst dürfen sie später etwas anderes nicht tun.
- b) vorschlagen, dass Sie und Ihre Kinder zusammen eine Fahrradtour oder einen Spaziergang durch den Park machen.
- c) Ihre Meinung zu der Sache sagen, aber die Entscheidung letztendlich den Kindern überlassen.

Welcher der folgenden Aussagen stimmen Sie am ehesten zu?

- a) Ich habe die Pflicht, meinen Kindern beizubringen, dass sie Regeln befol-

gen müssen und dass es Konsequenzen hat, wenn sie es nicht tun.

- b) Es ist wichtig, Kinder in Entscheidungen mit einzubinden, die sie betreffen, damit sie lernen können, ihren Weg durch die Welt zu gehen.
- c) Es ist wichtig, den Kindern zuzuhören und ihre Wünsche und Bedürfnisse so weit wie möglich zu erfüllen.

Sie nehmen Ihre Kinder am späten Nachmittag mit zum Einkaufen. An der Kasse beginnen sie, um Süßigkeiten zu betteln. Wahrscheinlich werden Sie ...

- a) nein sagen und dabei bleiben. Eine Regel lautet, dass es vor dem Abendessen keine Süßigkeiten gibt.
- b) jedem Kind eine Leckerei kaufen unter der Bedingung, dass sie diese bis nach dem Abendessen aufheben.
- c) ihnen kaufen, was sie wollen, und es sie um des lieben Friedens willen auch gleich essen lassen.



Wer gibt den Ton an?

448 gegenwärtige und ehemalige Teilnehmer von Weight Watchers haben in einer Onlinestudie angegeben, wie oft sie ihre Kinder bestimmen lassen, was sie essen. Unter anderem kam Folgendes zutage:

- ☉ Mütter lassen ihren Kindern die größte Wahlfreiheit beim Frühstück, bei besonderen Leckereien und Zwischenmahlzeiten nach der Schule.
- ☉ Die überwältigende Mehrheit der Mütter hat sehr genau im Auge, was ihre Kinder essen und trinken; die wenigsten sind bei dem Thema unbekümmert.
- ☉ Diese Mütter machen sich am meisten Sorgen darüber, ob ihre Kinder genug Gemüse essen, zu viel naschen und ob sie ausgewogen essen.

auf die Signale ihres Körpers zu hören. Das kann schon passieren, wenn Sie über große Portionen servieren und die Erwartung ausstrahlen, dass Ihr Kind sie aufisst – und Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass Kinder häufig versuchen, ihre Eltern in dieser Hinsicht zufriedenzustellen, insbesondere wenn sie älter werden. Ein Beispiel: Dreijährige, denen eine zu große Portion Makkaroni vorgesetzt wurde, hörten auf zu essen, wenn sie satt waren. Fünfjährige hingegen aßen weit über ihren Hunger hinaus.

So lernt Ihr Kind, auf seinen Körper zu hören

Es ist nicht zu spät, um Ihr Kind wieder auf den richtigen Weg zu bringen, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas falsch gelaufen ist. Kinder können lernen, besser auf ihr Sättigungsgefühl zu hören.

- ☉ Servieren Sie ab sofort eine angemessene Menge gesundes Essen und lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wann es genug hat – ohne weiter ein Wort darüber zu verlieren. Es ist besser, weniger aufzutischen und nachzulegen, wenn Ihr Kind noch hungrig ist. Wenn es alt genug ist, lassen Sie es sich selbst auf tun.
- ☉ Um dem Überessen vorzubeugen, bitten Sie Ihr Kind, langsam zu essen, denn es dauert 15 bis 20 Minuten, bis das Gehirn vom Körper die Sättigungsnachricht bekommen und verarbeitet hat. Wenn Ihr Kind schon alt genug ist, um das zu verstehen, sollten Sie es ihm unbedingt erklären.
- ☉ Um die Sache mit dem Hunger besser verständlich zu machen, zeichnen Sie zum Beispiel das Bild der Treibstoffanzeige eines Autos auf. Erklären Sie Ihrem Kind, dass die Anzeige nach dem Essen zwischen der Mitte und »voll« stehen sollte. Das Ziel ist, Hunger- und Übersättigungsgefühle zu vermeiden – Ihr Kind sollte sich gerade richtig fühlen.
- ☉ Wenn es sagt, es sei satt, obwohl noch Essen auf dem Teller ist, dann ist das eben so. Akzeptieren Sie einfach, wenn Ihr Kind sagt, es habe genug. Vertrauen in seinen Körper zu entwickeln, ist eines der wertvollsten Dinge, die Ihr Kind von Ihnen lernen kann.



Neues Essverhalten lernen

Auf welche Art und Weise Sie an die Ernährung Ihrer Kinder herangehen, ist beinahe so wichtig, wie was Sie ihnen zu essen geben. Die folgenden Strategien können Ihrem Kind dabei helfen, sich für gutes Essen zu entscheiden, instinktiv zu wissen, wann es genug gegessen hat (und wann zu wenig), und ein experimentierfreudiger Esser zu werden.

Forschungen lassen vermuten, dass diese Strategien für Kinder aller Altersstufen und auch im Erwachsenenalter wirksam sind. Aber nicht vergessen: Die besten Strategien, Ihrem Kind gesunde Essgewohnheiten nahezubringen, setzen bei Ihnen und Ihrem Verhalten an. Es ist also an Ihnen, Folgendes zu tun: Sie entscheiden, was Sie Ihrer Familie zu essen anbieten, aber Ihr Kind entscheidet, wie viel es isst. So wie Sie ein Pferd zum Wasser, aber nicht zum Trinken bringen können, können Sie Ihr Kind an den Tisch, aber nicht zum Essen bringen (und das sollten Sie auch nicht). Kinder streben schon sehr früh nach Selbstbestimmung. Setzen Sie klare Zeichen, aber seien Sie nicht autoritär – bieten Sie gesunde Dinge an und überlassen Sie den Rest Ihrem Kind. So nutzen Sie seine Wünsche und arbeiten nicht dagegen an. Und es wird so lernen, auf seine Hunger- und Sättigungssignale zu hören.

Bitte sagen Sie nie: »Iss deinen Teller leer.« Drängen Sie Ihr Kind nicht zum Aufessen, wenn es das nicht möchte, denn das kann die natürliche Regulierung des Sättigungsgefühls außer Kraft setzen – was Sie unbedingt vermeiden sollten. Man hat festgestellt, dass Kinder, deren Eltern zu Hause darauf bestehen, dass die Teller leer gegessen werden, auswärts häufig nach größeren Portionen fragen. Den Grund vermutet man darin, dass die Kinder zu Hause keinen Einfluss auf die Menge des Essens haben und dies woanders kompensieren wollen. Wenn Sie Probleme damit haben, gutes Essen wegzuworfen, dann heben Sie die Reste auf oder gewöhnen Sie sich daran, weniger aufzutischen. Wenn Ihr Kind noch hungrig ist, darf es nach mehr fragen.

Beugen Sie Frustessen vor. Wenn Ihr Kind zu ungewöhnlichen Zeiten oder kurz nach einer Mahlzeit um Essen bittet, fragen Sie es: »Bist du wirklich hungrig,

Die besten Strategien, Ihren Kindern gesunde Essgewohnheiten nahezubringen, setzen bei Ihnen und Ihrem Verhalten an.

In der Familie fängt alles an

Eine gute Nachricht: Ihre eigenen Sportgewohnheiten und Ihre Ideen, wann und wie Ihre Kinder sich bewegen sollen, können einen enormen Einfluss haben. (Und vielleicht ist dieses Wissen ja genau der Anstoß, den Sie brauchen, um sich selbst mal wieder zu bewegen.) Aber bleiben Sie flexibel und gehen Sie unbedingt auf die Bedürfnisse Ihrer Kinder ein!

Körperliche Aktivität muss zu Hause anfangen, damit Kinder in Bewegung kommen und bleiben.



Natürlich müssen Sie manchmal ein Machtwort sprechen, damit Ihre Kinder sich bewegen, anstatt vor dem Computer herumzulungern. Wieder spielt Ihr Erziehungsstil eine große Rolle. Es gibt eine Studie mit 812 Eltern und ihren Kindern vom Kindergartenalter bis zur 2. Klasse: Die Forscher fanden heraus, dass der autoritative Erziehungsstil besser funktioniert als der autoritäre. Kinder, deren Eltern sie unterstützten und locker überwachten, zeigten häufiger gesunde Ess- und Bewegungsgewohnheiten als jene, deren Eltern sie stark kontrollierten. Noch etwas Ansporn gefällig, damit Sie für Ihre Kinder zum Bewegungsvorbild werden? Belege kommen aus der ganzen Welt:

- 🌐 In einer Studie mit 8484 Kindern im Alter von 7 bis 15 erkannten Forscher der *University of Tasmania* einen Zusammenhang zwischen der körperlichen Aktivität der Eltern einerseits und der außerschulischen sportlichen Betätigung und Fitness ihrer Kinder andererseits.
- 🌐 Das Ergebnis einer Studie mit 13 246 Jugendlichen in North Carolina: Familienzusammenhalt und sportbegeisterte Eltern bewirkten, dass viele Teenager langfristig mindestens fünfmal pro Woche sportlich aktiv waren.
- 🌐 Bei einer Studie mit 2379 Mädchen im Alter von 9 und 10 beobachteten Forscher der *University of California*, San Francisco, dass diejenigen Mädchen, deren Eltern mindestens dreimal in der Woche Sport trieben, um etwa 50 Prozent aktiver waren als die Töchter von Bewegungsmuffeln – und sie blieben es die nächsten neun Jahre lang.

Eltern können viel dafür tun, dass ein Kind sich bewegt, aber natürlich gibt es noch andere Einflüsse. Experten sind überzeugt, dass der Spaß eines Kindes an körperlicher Betätigung in jungen Jahren nur aus dem Elternhaus kommen kann,

mit der Zeit aber auch noch andere Faktoren ins Spiel kommen, wie etwa das Wissen, das ein Kind über Sport hat.

Dabei unterscheiden sich Jungen und Mädchen offensichtlich. Bei Mädchen sind die Vorbildfunktion und Unterstützung von Freunden und Eltern besonders wichtig. Im Unterschied dazu zählen bei Jungen vor allem das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, ihr Wissen über Sport, die Vorbildfunktion der Eltern und die Begeisterung für Sportereignisse in den Medien.

So oder so – in der Familie fängt die Liebe zur Bewegung an, und die tut den wachsenden Körpern gut. Aber auch die Familie als Einheit kann davon profitieren. »Sportliche Betätigung von Kindern steht mit größerer Zufriedenheit in der Familie in Zusammenhang«, ist einem Bericht der *Women's Sports Foundation* zu entnehmen, die in US-amerikanischen Schulen eine Bestandsaufnahme unter 2185 Jungen und Mädchen durchgeführt hat. Mit anderen Worten: Familien, die sportlich aktiv sind, können tatsächlich glücklicher sein.

Kinder glauben, was sie sehen

Um Kinder in Bewegung zu bringen, muss die körperliche Aktivität also wirklich zu Hause beginnen. Wenn Sie selbst Sport treiben, ist das gut, aber es reicht nicht, wenn Ihre Kinder Sie nur vom Fitnessstudio reden hören. Damit der Einfluss wirkt, müssen Ihre Kinder Sie in Aktion sehen – auf dem Laufband oder auf dem Sportplatz zum Beispiel. Sie müssen sehen, dass Ihnen sportliche Aktivität wichtig ist und dass Sie Zeit und Energie darauf verwenden. Kinder glauben, was sie sehen: Wenn sie sehen, dass Sie etwas von Ihrer kostbaren Zeit in Sport investieren, erkennen sie, wie wichtig das für Sie ist – und vielleicht auch für sie selbst sein könnte. Das macht es viel wahrscheinlicher, dass sie Ihrem Beispiel folgen.

Mit Ihren Taten können Sie einfach, aber wirkungsvoll die richtigen Botschaften an Ihre Kinder senden. Sie können Aktivität vorleben, indem Sie sie in Ihren Alltag integrieren – nehmen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls, wenn Sie mit Ihren Kindern zum Arzt gehen; gehen Sie gemeinsam zum Bäcker, anstatt mit dem Auto zu fahren; oder harken Sie mit Ihren Kindern zusammen Laub, statt einen Laubbläser zu benutzen. Wenn Bewegung ein normaler Teil Ihres täglichen Lebens ist und Ihre Kinder das auch sehen, müssen Sie gar nicht viel dazu sagen. Ihre Kinder werden die Botschaft verstehen, indem sie Sie in Aktion erleben.

Ich habe wenig Zeit, um mit meinen Kindern aktiv zu spielen. Was kann ich tun?

Je nach Alter Ihrer Kinder könnten Sie sie in einer **Sportgruppe** (Tanz, Gymnastik, Kampfsport) oder einem **Wettkampfsport** (Basketball, Fußball, Volleyball, Tennis) unter professioneller Aufsicht und Anleitung mitmachen lassen. Jedes Kind sollte mindestens einer bewegungsorientierten Aktivität nachgehen, die ihm Spaß macht. Zwischendurch können Sie zum Beispiel mit Ihren Kindern und deren Freunden in den Park gehen oder einen **Spaziergang** nach der Arbeit machen.

Sie können Pausen einlegen, während Sie das Abendessen zubereiten, und mit den Kindern **im Wohnzimmer tanzen** oder Ringelreihen spielen.

Und dann können Sie an **Wochenenden** sportlich aktiv werden: Kanu fahren, die Inlineskates auspacken, eine Radtour machen oder wandern.

Aktiv zu sein muss nicht bedeuten, dass Ihre Kinder etwas Schweißtreibendes oder Schwieriges tun; schon mäßige bis kräftige Bewegung und Muskeltätigkeit macht einen Unterschied. **Nutzen Sie einfach jede Gelegenheit für Bewegung.**

Ei-Sandwich

Vegetarisch • Auch zum Mitnehmen

1 Ei • 1 TL Salatcreme (bis 10 % Fett absolut) • 1 TL milder Senf • 1 Scheibe Vollkornbrot • 1 Scheibe Gouda • 1 kleine Handvoll Kresse • 2 kleine Möhren

Für 1 Person • Fertig in: 20 Minuten

- 1 Ei in ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- 2 Salatcreme mit Senf verrühren und Vollkornbrot mit der Creme bestreichen. Brotscheibe halbieren. Eine Hälfte mit Gouda und Ei belegen.
- 3 Kresse vom Beet schneiden und Brot mit Kresse bestreuen. Mit restlicher Brotscheibe abdecken. Möhren schälen und zum Ei-Sandwich servieren.

Kinder können ...

... die Kresse vom Beet schneiden. Besonders viel Spaß macht das bei selbst gezogener Kresse! Dafür einige Wattebällchen gut durchfeuchten und nebeneinander auf einen kleinen Teller legen. Kressesamen gleichmäßig darauf verteilen und auf die Fensterbank stellen. Samen immer gut feucht, aber nicht zu nass halten. Schon nach ein paar Tagen kann Ihr kleiner Gärtner die eigene Kresse ernten.



Gut zu wissen

Eier und Möhren enthalten viel Vitamin A. Das unterstützt den Sehvorgang. Kennen Sie den Spruch: »Möhren machen gute Augen – oder haben Sie schon mal einen Hasen mit Brille gesehen?« Geben Sie Ihren Kindern also öfter mal Möhren zum Knabbern.

Käsehaus

Vegetarisch • Schmeckt auch den Kleinen

1 Scheibe Vollkorn-Sandwichtoast • 1 TL Halbfettmargarine • 1 Scheibe Gouda • 1 kleines Stück Salatgurke • 1 Möhre • einige Stängel Schnittlauch

Für 1 Person • Fertig in: 15 Minuten

1 Vollkorntoast mit Margarine bestreichen und mit Käse belegen. Gurke und Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Möhrenscheiben am oberen Toastrand drei Reihen »Dachziegel« legen. Zwei Gurkenscheiben eckig schneiden und als Fenster auf den Käse legen.

2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in ca. 2 cm lange Streifen schneiden. Als Gras an den unteren Toastrand legen. Aus dem restlichen Gemüse Blumen rund um das Käsehaus legen und servieren.

Kinder können ...

... beim Belegen helfen, nachdem Sie die Zutaten vorbereitet haben.



Tipp

Dieses Rezept ist besonders gut für Frühstücksmuffel geeignet, denn das bunte Käsehaus macht beim Essen gleich doppelt Vergnügen.





Puten-Cordon-bleu mit Ofenpommes

Mit Geflügel und Schweinefleisch

800 g festkochende Kartoffeln • 1 EL Olivenöl • 1 TL Paprikapulver • 4 Putenschnitzel (à 120 g) • 2 Scheiben gekochter Schinken • 4 EL geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.) • 2 TL Pflanzenöl • je 2 rote, grüne und gelbe Paprika • ½ Orange • 50 ml Gemüsebrühe (1 TL gekörnte Brühe) • 1 EL dunkler Balsamicoessig • 1 TL gehackte Petersilie (frisch oder tiefgekühlt) • Salz • Pfeffer • Backpapier • Holzspieße

Für 4 Personen • Fertig in: 55 Minuten

1 Backofen auf 200° (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°) vorheizen. Kartoffeln schälen und in ca. 10 cm lange, fingerdicke Stifte schneiden. Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffelstifte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem gewürzten Öl vermischen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen. Die Ofenpommes zwischendurch mit einem Holzspatel einmal wenden.

2 Putenschnitzel abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer wür-

zen. Schinkenscheiben halbieren und jeweils ½ Scheibe auf die Putenschnitzel legen. Mit Käse bestreuen, zusammenklappen und mit Holzspießen feststecken.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und Puten-Cordons-bleus darin ca. 5 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.

4 Für den Salat Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Orangenhälfte auspressen. Orangensaft mit Brühe und Balsamicoessig verquirlen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dressing mit Paprikawürfeln mischen und mit Puten-Cordons-bleus und Kartoffelstiften servieren.

Gut zu wissen

Mageres Putenfleisch ist ein guter Eiweißlieferant, da die Proteine ohne übermäßig viel Fett geliefert werden, anders als bei Bratwurst, Salami oder Speck. Proteine sind für zahlreiche Körperfunktionen wichtig. So bauen sie körpereigenes Gewebe auf, regulieren den Stoffwechsel und stärken die Immunabwehr durch den Bau von Antikörpern. Vor allem fürs Toben werden hochwertige Proteine benötigt. Denn damit stärkt der Körper seine Muskeln – und die sind beispielsweise beim Rennen und Klettern sehr nützlich.

Kinder können ...

... mit einem Sparschäler beim Kartoffelschälen helfen. Wenn Sie die Kartoffeln anschließend in Scheiben schneiden, können ältere Kinder daraus leicht die Stifte schneiden. Kleinere Kinder können die Cordon-bleus füllen oder beim Herstellen des Salatdressings helfen.

VIEL MEHR ALS EIN KOCHBUCH ...

Für die richtige Ernährung der eigenen Kinder zu sorgen, ist eine Verantwortung, die manchmal schwer wiegt. Dieses Buch macht es Ihnen leichter Ihren Kindern gesundes Essverhalten und Bewegungsfreude zu vermitteln. So können sie gut versorgt und glücklich aufwachsen.

Weight Watchers bietet Ihnen fundierte Informationen und viele praktische Anregungen, wie Sie Ihre Kinder spielerisch unterstützen und motivieren können:

- © Die besten Tipps und Tricks, um Kindern ein gutes Körpergefühl, **Lust auf vollwertige Ernährung** und Spaß an der Bewegung zu vermitteln.
- © **Kreative Ideen**, um Ihre Kinder von Computer und Fernseher wegzulocken.
- © Über **60 Rezepte, die Kinder lieben** und bei denen sie gerne mitkochen.

