



## Voll fit!

Wie Kinder **leicht** und gesund abnehmen



Trainingsprogramm zur Adipositasprävention und zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation von übergewichtigen Kindern unter Einbindung der Familie



## Zentrum für Gesundheitsförderung

Gesundheitsprojekte für Kindergärten, Schulen, Betriebe

Mit Vorträgen, Workshops, Aktionen und kurz- mittel- & langfristigen individuellen Konzepten und Umsetzungsstrategien

Kasperl im Krankenhaus (seit ca. 15 Jahren im LKH Graz)  
 Betriebliche Gesundheitsprojekte (Siemens, Cytac, Merkur...)  
 EU Projekte  
 Gesundheitsprojekte (seit 2004 in steirischen Kindergärten und Schulen)  
 Voll fit (seit 2007)






## Voll fit! – Gesundheitsförderprogramm



**Bewegungstraining**  
SportpädagogIn, SportwissenschaftlerIn

**Ernährungstraining**  
Dietologin, ErnährungspädagogIn od. ErnährungswissenschaftlerIn

**Persönlichkeits- und Verhaltenstraining**  
Psychologin

Zusatzmodul: Adipositasabklärung & Lipometrie (LKH Graz 2007 bis 2008)

Programm für Kinder und Eltern  
 Dauer: 1 Schuljahr  
 Ca. 1 bis 4 Stunden/Woche





## Voll fit! - Projekthalte



**Informationsveranstaltung**  
**Wöchentliche Bewegungseinheiten**  
 (& Outdooraktivitäten; Schnuppertrainings)

**Ernährungstraining**  
**Kochpraxis**

**Persönlichkeits- und Verhaltenstraining**  
**Individuelle psychologische Beratung bzw. Ernährungsberatung**  
 (Adipositasabklärung & Lipometrie)

*Trainingsprogramm für Kinder und Eltern*





## Bewegungsprogramm - Ziele



**Höherer Energieumsatz durch gesündere und aktivere Lebensweise (Sport & Alltag)**

**Freude an der Bewegung finden durch erlebnis- und abenteuerorientiertes Training**

**Bewegungsdrang wiedererwecken**

**Regelmäßiges, abwechslungsreiches Bewegungsangebot**





## Bewegungsprogramm – Inhalte




1 bis 2 Mal pro Woche á 1 bis 1,5 Stunden  
 Sommerprogramm geplant

**Aerobes Ausdauertraining**  
 abwechslungsreich, kurzweilig und kindgemäß  
 Spaß und Phantasie des Kindes sollen angeregt werden

**Kraft- & Koordinationstraining**  
 Verbesserung der Halte- und Stützmuskulatur  
 Erhöhter Energieverbrauch durch höheren Muskelanteil  
 In spielähnlichen Übungsformen mit koordinativen Elementen Schulung

**Outdooraktivitäten, Schnuppertrainings**  
 z.B. Trekking, Rad-, Rollerskaten, Klettern, Eislaufen...  
 Eiskockey, Hip-Hop/Break dance, Qi Gong, Karate...

## Ernährungstraining - Allgemeines



Erlebnisorientierte Ernährungspädagogik  
Lernen mit allen Sinnen  
Förderung eigenverantwortlichen Handelns  
Individuelle und langfristige Ernährungsumstellung nach Leistungsvermögen der Kinder  
Ernährungsaufklärung, -information & -begleitung zur Unterstützung der Kinder  
Optimierte Mischkost für die ganze Familie  
Umgang mit Kindernahrungsmitteln, Werbung, Gruppendynamiken, Konsumzwängen...

Die Kinderfreunde  
STEIERMARK

ZÖG

## Ernährungstraining - Methoden



Ernährungskreis und Ernährungspyramide  
Mahlzeitenfrequenz, Portionsgröße  
Umgang mit fett- und zuckerreichen Nahrungsmitteln und Getränken

### Kochpraxis

Esstraining, Geschmackssensibilisierung  
Fettarme Zubereitungsarten  
Altersmäßiges Portionsmengen-Training  
Esskultur

Die Kinderfreunde  
STEIERMARK

ZÖG

## Verhaltens- & Persönlichkeitstraining



### Inhalte:

Problematisches Essverhalten sichtbar machen  
Neue Verhaltensweisen lernen  
Betreuung der Familie in der Umsetzung

### Wie:

Gruppentraining mit den Kindern  
Elternabende  
Einzelcoachings für die Familie bei Bedarf

Die Kinderfreunde  
STEIERMARK

ZÖG

## Voll fit in der Praxis



Bisher Ca. 11 Gruppen in 3 Regionen mit insges. mehr als **95 Kindern/Jugendlichen** im Alter von **7 bis 14 Jahren**

### Anwesenheit:

ca. 60-90% Kinder; ca. 50-80% Eltern

Anfangsgewicht nach **Perzentilen:** (z.B. 2007-2008)

90-94,9: 36,5% - 95-96,9: 4,5%

97-99,5: 32,0% - über 99,5: 27%

**Übergew. Eltern:** 50-80%

Die Kinderfreunde  
STEIERMARK

ZÖG

## Voll fit! – Erfahrungen



**Gruppe:** Optimale TN-Zahl pro : 5-7(8)  
Möglichst homogene Gruppe

### Erfolgreiche Methoden

Aktivität; Ressourcenstärkung; spielerische, erlebnis- und praxisorientierte Inhalte, geschützter Rahmen (TR, Erfahrungen, Erfolge), realistische Zielsetzung, moderierter Erfahrungsaustausch mit Eltern, Vernetzung

Kombination Verhaltenstraining mit Sport/Ernährung/Kochpraxis

Versch. Erfahrungen mit Umsetzung Stadt – Land, Gruppen, Eltern...

Die Kinderfreunde  
STEIERMARK

ZÖG

## Voll fit! – Erfahrungen



**Verbesserung** der koord. Fähigkeiten (+++), der Kraft (++) und der aeroben Ausdauer (+)

Mehr Bewegungsfreude und -umfang  
Mehr Ernährungswissen und Erfahrung mit gesunden Lebensmitteln

Anwendung von Gelerntem

(Fit-Tricks, Bewegung im Alltag, Wasser trinken...)

Verbesserung nach Perzentilen (nach 5 - 8 Monaten):  
25% bis 50%

Die Kinderfreunde  
STEIERMARK

ZÖG