

# Inhalt

1	Kennen Sie das? . . . . .	7
2	Wann wird es Zeit, etwas zu tun? . . . . .	9
3	Woran erkenne ich, ob mein Kind Übergewicht hat? . . . . .	9
4	Wer bleibt dick, wer nicht? . . . . .	13
5	Wann muss ein Kind abnehmen? . . . . .	14
6	Welche Probleme können bei Übergewicht auftreten? . . . . .	15
7	Wie entsteht Übergewicht? . . . . .	21
8	Lebensbedingungen und Lebensstil fördern Übergewicht . . . . .	24
9	Können Eltern überhaupt Einfluss nehmen? . . . . .	28
10	Was können Eltern tun? . . . . .	28
11	Vier wichtige Grundregeln. . . . .	29
12	Wie berücksichtigt man das Alter des Kindes? . . . . .	30
13	Muss sich in der Erziehung etwas ändern? . . . . .	36
14	Was kann man für eine gute Eltern-Kind-Beziehung tun? . . . . .	37
15	Was ist beim Essverhalten zu beachten? . . . . .	41
16	Nahrungsmitteln auswählen – Die Ampelfarben zeigen wie es geht . . . . .	49
17	Änderung des Essverhaltens . . . . .	55
18	Das Bewegungsverhalten. . . . .	58
19	Was können Eltern noch tun? . . . . .	64
	Literaturhinweise . . . . .	67