

NETZWERK

Entwicklung einer Broschüre zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Zielsetzung

Es wird eine Broschüre erstellt, in der die wichtigsten Kernbotschaften zur Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zusammengefasst sind. Inhalte der Broschüre beruhen auf Erkenntnissen, die im Zuge der Entwicklung der Qualitätskriterien für Maßnahmen der Primärprävention bei Kindern und Jugendlichen zusammengetragen und für Fachkräfte in einem Fachheft der BZgA-Reihe bereits veröffentlicht wurden.

Umsetzung

Mit der Broschüre sollen Eltern und andere Erziehende in der Familie (z.B. Großeltern) nützliche Hinweise und Informationen erhalten, wie sie z.B. zu Hause oder in der Freizeit die Lebensbedingungen und den Alltag so gestalten, dass Kinder und Jugendliche gesundheitsförderliche Verhaltensweisen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress und Entspannung erlernen und umsetzen. Mit Hilfe dieser Informationen sollen Eltern motiviert werden, sich auch selbst gesundheitsförderlich zu verhalten und damit ein Vorbild für ihre Kinder zu sein.

Download

Die **Broschüre "Tut uns gut - Übergewicht vorbeugen mit Bewegung, Ernährung und Entspannung"** enthält die wichtigsten Kernbotschaften zur Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Dazu gehören viel Bewegung, eine ausgewogene



Bild: BZgA

KONTAKT

Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Referat 1-11
Maarweg 149-161
50825 Köln

Ansprechpartner
PD Dr. Oliver Ommen
Telefon:
0221-8992-266
E-
Mail: **oliver.ommen**
@bzga.de

LINKS

Weitere
Informationen zur
Kindergesundheit und
zum
Förderschwerpunkt
Prävention von
Übergewicht bei

Ernährung, ausreichend Schlaf, wenig Fernsehen und ein liebevolles Klima innerhalb der Familie. Das beugt seelischen Belastungen vor. Gewisse Regeln können dem Familienalltag einen gesunden Rahmen geben. Das hilft Kindern, ihr Gewicht in Balance zu halten.

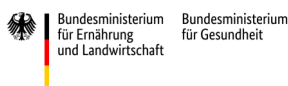
Kindern und Jugendlichen auf der **Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit**

Zum Bestellen

Die DVD "Bewegung, Ernährung und Entspannung-Übergewicht vorbeugen" kann bei der BZgA kostenlos bestellt werden. Der Kurzfilm ist auf der DVD in Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch und Arabisch enthalten. Alles Weitere zur Bestellung finden Sie auf der **Bestellseite der BZgA**.

LAUFZEIT

Juni 2015 bis Mai 2016



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/entwicklung-einer-broschuere-zur-praevention-von-uebergewicht-und-adipositas-bei-kindern-und-jugendlichen/>