

# Inhaltsverzeichnis

|                                                               |   |
|---------------------------------------------------------------|---|
| <b>Vorwort</b> <i>oder: Schön, dass Sie dabei sind!</i> ..... | 7 |
|---------------------------------------------------------------|---|

|                                                                                          |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Teil 1: Informationen zur Ernährung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher</b> ..... | 9 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Glossar – Wörterverzeichnis ..... | 11 |
|-----------------------------------|----|

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen: Die Grundlagen</b> ..... | 13 |
|-----------------------------------------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Übergewicht: Na und?!? ..... | 13 |
|------------------------------|----|

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| „Ab wann ist es überhaupt Übergewicht?!?“ ..... | 13 |
|-------------------------------------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| „Und nun?!?“ ..... | 15 |
|--------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Risiken und Chancen ..... | 16 |
|---------------------------|----|

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Woher kommt das?</b> <i>oder: Die Entstehung von Übergewicht</i> ..... | 17 |
|---------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Was können Sie gemeinsam dagegen tun?</b> <i>oder: Ja, Sie schaffen es!</i> ..... | 20 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Rund um's Essen</b> ..... | 25 |
|------------------------------|----|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <b>Was braucht Ihr Kind wirklich?</b> ..... | 25 |
|---------------------------------------------|----|

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Die Kinderpyramide: Was ist das eigentlich? ..... | 25 |
|---------------------------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Gestatten: Die Lebensmittelfamilien ..... | 29 |
|-------------------------------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| Getränke ..... | 29 |
|----------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Getreide und Getreideprodukte ..... | 31 |
|-------------------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Obst und Gemüse ..... | 33 |
|-----------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Milch und Milchprodukte ..... | 34 |
|-------------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Fleisch, Fisch und Eier ..... | 37 |
|-------------------------------|----|

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Streich- und Zubereitungsfette ..... | 38 |
|--------------------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Süßes und Extras ..... | 40 |
|------------------------|----|

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Wie viel ist eine Portion beim Mittagessen? ..... | 41 |
|---------------------------------------------------|----|

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| „Gesunde“ Lebensmittel = teure Lebensmittel? ..... | 41 |
|----------------------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Rund um Nährstoffe</b> ..... | 43 |
|---------------------------------|----|

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Nährwertkennzeichnung und andere „Ernährungsrätsel“ ..... | 43 |
|-----------------------------------------------------------|----|

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß – Nährstoffe näher betrachtet ..... | 46 |
|--------------------------------------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Das Wichtigste zu Fett ..... | 46 |
|------------------------------|----|

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Einige Fakten zu Kohlenhydraten und Ballaststoffen ..... | 51 |
|----------------------------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Wissenswertes über Eiweiß ..... | 56 |
|---------------------------------|----|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Nicht zu vergessen: Vitamine und Mineralstoffe ..... | 56 |
|------------------------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Die AdiFit-Austauschliste ..... | 59 |
|---------------------------------|----|

|                                                                   |                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Was Ihr Kind nicht braucht</b>                                 | <b>60</b>      |
| „Speziell für Kinder“: Kinderlebensmittel auf dem Prüfstand.....  | 60             |
| ACE-Getränke und andere „Geldräuber“ .....                        | 65             |
| Light- und Diätprodukte .....                                     | 67             |
| <br><b>Bedeutung und Umsetzung der Unterstützung für Ihr Kind</b> | <br><b>68</b>  |
| <b>Hand aufs Herz: Ihre Aufgabe als Eltern und Familie</b>        | <b>68</b>      |
| <b>Tipps und Tricks</b>                                           | <b>71</b>      |
| Was tun, wenn... ..                                               | 71             |
| „Mein Kind hat immer Hunger.“ .....                               | 71             |
| „Mein Kind mag kein Gemüse!“ .....                                | 74             |
| „Mein Kind mag keine Vollkornprodukte!“ .....                     | 75             |
| „Mein Kind trinkt das Falsche oder zu wenig“.....                 | 76             |
| Wenn es mal schnell gehen muss: Tipps zum Aufwerten von           |                |
| Fertiggerichten .....                                             | 77             |
| Erste Hilfe: Einladung.....                                       | 78             |
| Erste Hilfe: Im Fast-Food-Restaurant .....                        | 79             |
| Vorratsschrank.....                                               | 81             |
| Schlusswort .....                                                 | 82             |
| <br><b>Teil 2: Rezepte, Rezepte...</b>                            | <br><b>83</b>  |
| <br><b>Die Rezept-Kategorien</b>                                  | <br><b>85</b>  |
| <b>Kurze Einführung zu den Rezepten</b>                           | <b>86</b>      |
| <b>Rezeptübersicht</b>                                            | <b>200</b>     |
| <br><b>Anhang</b>                                                 |                |
| <br><b>Lesenswertes – Hier finden Sie noch mehr Infos</b>         | <br><b>202</b> |
| <b>Danksagung der Autorinnen</b>                                  | <b>203</b>     |
| <b>Literatur</b>                                                  | <b>204</b>     |