Förderung der Bewegungsfreude – Steigerung des Selbstwertgefühls

Bewegung ist ein unverzichtbarer Bestandteil bei **AktiWicht**. Das Ziel der Verhaltensumstellung ist es, eine Bewegungsformen zu finden die **Spaß macht** und **Erfolgserlebnisse vermittelt**.

Die gesteigerte körperliche Aktivität stellt einen Einstieg dar, um langfristig ein „bewegteres“ Leben zu führen.

Auch die Einschränkung des Konsums von Fernsehen, Computer und Elektronikspielen kann hilfreich sein oder den **Weg zur Schule** oder Arbeit zu Fuß oder **mit dem Fahrrad** zurückzulegen, anstatt mit Bus oder Auto zu fahren.

Gleichfalls werden während des Aufenthalts Fähigkeiten zur Konflikt- und Stressbewältigung vermittelt, die zu einer **Steigerung der Selbstwahrnehmung** und **Selbstkontrolle** führen.

UNIVITA
Mutter · Kind · Familie

UNIVITA
Klinik Gut Holmecke

Holmecker Weg 50
58675 Hemer-Ihmert

Tel.: 02372 / 987-0
Fax.: 02372 / 987-499

UNIVITA
Mutter · Kind · Familie

Gewichtsreduktion mit UNIVITA

AktiWicht – Das Programm zur Ernährungsschulung für Kinder

Die UNIVITA bietet im Rahmen ihrer seit Jahren erfolgreich durchgeführten Mutter-/Vater-Kind Vorsorgemaßnahmen ein neuartiges Programm zur **nachhaltigen Gewichtsreduktion** und langfristigen Stabilisierung des Körpergewichts für Kinder ab 7 Jahren an.

Dabei möchten wir den Kindern und den Eltern einen Weg aufzeigen, sich von gesundheitsschädlichen Ernährungsweisen zu lösen und in ein **„leichteres“** Leben aufzubrechen.

Alte Gewohnheiten überdenken – neue Alternativen erproben

„AktiWicht – Aktiv gegen Übergewicht“ basiert auf einem verhaltenstherapeutischen Vorgehen. Neben der Gewichtsreduktion geht es vor allem darum, „alte“ Verhaltensgewohnheiten zu überdenken und **„neue“ Verhaltensalternativen** zu **erarbeiten** und praktisch zu erproben.

Themen wie Nahrungsaufnahme, Lebensmittelauswahl, Freizeitaktivitäten, Umgang mit Risikosituationen, Zubereitung von Essen und die Organisation des Tagesablaufs bilden die Säulen dieses Programms.

Theorie und Praxis

4 theoretische Einheiten à 45 Minuten:

- „Wir basteln unsere Ernährungspyramide“
- „Wir bewerten welche Lebensmittel zum Abnehmen geeignet sind“
- „Dem Fett auf der Spur – wir bestimmen fettreiche Lebensmittel“
- „Meine Sonnenseiten – Eine Anleitung zur Selbstbestärkung“
- Exkurs: „Naschregeln“

5 praktische Einheiten à 60 Minuten:

Bei der Nahrungsmittelzubereitung in der hauseigenen Lehrküche lernen die Kinder vor allem **fettarm**, **zuckerarm** und **lecker** zu kochen.

Unterstützung durch die Familie ist von entscheidender Bedeutung.

Das Ziel der Ernährungsschulung muss eine langfristige und nachhaltige **Stabilisierung des Körpergewichts** sein.

Die langfristige Stabilisierung des Körpergewichts kann nur durch eine nachhaltige Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens erreicht werden.

Strenge Diäten, Medikamente und Operationen sind bei Kindern und Jugendlichen zur Gewichtsabnahme in der Regel ungeeignet. Die Motivation des Kindes und die Unterstützung durch die **ganze Familie** sind dabei von entscheidender Bedeutung. Aus diesem Grund werden die **Eltern aktiv in** die **Ernährungsschulung** mit **eingebunden** und bekommen am Ende der vier Schulungseinheiten ein Handout mit Tipps und Anregungen zum Ernährungsverhalten, Bewegungsspielen und Rezepten.

Unter ärztlicher Aufsicht wird die Gewichtsreduktion vor allem durch die Diätassistenten, Diplom-Psychologen und Bewegungstherapeuten durchgeführt. Zusätzlich erhaltern die Teilnehmer Unterstützung von dem pädagogischen und physiotherapeutischen Team.