

02.07.2008 – 11:01 Uhr

## minu-Elterntaining: Unterstützung für Eltern übergewichtiger Kinder

Zürich (ots) -

Übergewicht ist bei Kindern immer mehr verbreitet: Bereits rund 20 % der Fünf- bis Zehnjährigen leiden daran. In diesem jungen Alter sind Therapieprogramme mit den Kindern nur in seltenen Fällen das richtige Mittel. Erfolgversprechend ist hingegen ein Training der Eltern. Das minu-Elterntaining, ein Projekt des Migros-Kulturprozent, vermittelt während zwei Tagen Wissenswertes über Ernährung und Bewegung, um die Lebensqualität und Gesundheit der Kinder langfristig zu verbessern.

Jedes fünfte Kind ist gemäss wissenschaftlichen Studien übergewichtig oder gar fettleibig. Viele darunter leiden an den gesundheitlichen und sozialen Folgen: erhöhter Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, eingeschränkte Beweglichkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Ausgrenzungen, Hänseleien. Untersuchungen belegen, dass diese Kinder oftmals noch zu jung sind, um an einem multidisziplinären Therapieprogramm teilzunehmen. Ihr Übergewicht verschwindet jedoch auch nicht von alleine. Das minu-Elterntaining spricht daher die Eltern bzw. Bezugspersonen von fünf- bis zehnjährigen Kindern an, die bereits Ansätze von Übergewicht zeigen. Der Kurs unterstützt die Eltern, ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten ihrer Kinder zu fördern und damit deren Lebensqualität zu verbessern.

Eltern sind wichtige Vorbilder

Eltern haben für ihre Kinder eine Vorbildfunktion. Deshalb ist es wichtig, dass sie zu den Themen Ernährung, Psychologie und Bewegung Bescheid wissen und sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sind. Eine erfolgreiche Gewichtsstabilisierung übergewichtiger Kinder setzt ein konsequentes Engagement ihrer Eltern bzw. Bezugspersonen voraus.

Kursinhalt

Während zwei Tagen erfahren die Eltern/Bezugspersonen Wissenswertes und Hilfreiches zu gesunden Ernährungsgewohnheiten, körperlicher Bewegung und Psychologie. Was ist in der Ernährungserziehung zu beachten? Wie lassen sich Motivation und Selbstwert beeinflussen? Was beinhaltet eine gesunde Ernährung und wie lässt sie sich im Alltag umsetzen? Solche Fragen werden anhand praktischer Modelle besprochen und mit den eigenen Erfahrungen verglichen.

Ein Team aus einem Psychologen, einer Ernährungsberaterin, einer Erwachsenenbildnerin und einer Bewegungsfachfrau leitet den Kurs.

Das Minu-Elterntaining wird konzipiert und realisiert durch das Migros-Kulturprozent.

Kursinformationen:

Kurslänge: 2 Tage; Samstag, 27.9.2008 und Samstag, 1.11.2008

Kursort: Zürich

Kosten: Fr. 200.--

Anmeldung: via [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch) (Rubrik Eltern)

Anmeldefrist: 14.08.2008

Kontakt:

Weitere Details zum minu-Elterntaining sowie zu weiteren Gesundheitsförderungs-Projekten des Migros-Kulturprozent :Gabriela Brunner, Tel. 044 277 20 05 oder unter [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch) (Rubrik Eltern)

Medienkontakt: Barbara Kreyenbühl, Leiterin Kommunikation, Direktion  
Kultur und Soziales, Migros-Genossenschafts-Bund, Zürich; Tel. 044  
277 20 79, Email: [barbara.kreyenbuehl@mgb.ch](mailto:barbara.kreyenbuehl@mgb.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100009795/100565127> abgerufen werden.