



Hat mein Kind ein Gewichtsproblem??

männlich				weiblich					
Alter	Gewicht in Kg	+/-	Länge in cm	+/-	Alter	Gewicht in Kg	+/-	Länge in cm	+/-
Geburt	3,5	0,5	50,0	1,5	Geburt	3,4	0,5	50,0	2,0
3 Mo	5,8		61,0	1	3 Mo	5,2	0,5	59,0	2,0
6 Mo	7,7		67,5	1,5	6 Mo	7,1	0,5	66,0	2,0
9 Mo	8,7	1,0	72,0	2,0	9 Mo	8,4	0,5	70,5	2,0
12 M	9,9	1,0	75,5	2,0	12 M	9,6	0,5	73,5	2,0
15 M	10,8		79,0	2,5	15 M	10,5	1,0	77,0	2,5
18 M	11,5	1,5	82,0	3,0	18 M	11,0	1,0	81,0	3,0
2 Jahre	12,0	2,0	86,0	4,0	2 Jahre	11,8	1,5	86,5	4,0
2 1/2	13,9	2,0	92,5	4,0	2 1/2	13,4	1,5	91,0	4,5
3 Jahre	14,4	2,0	95,0	4,0	3 Jahre	14,2	1,5	95,0	4,5
3 1/2	15,5	2,0	99,5	4,0	3 1/2	15,3	1,5	98,0	4,5
4 Jahre	16,7	2,0	103,5	4,0	4 Jahre	16,1	2,0	103,0	4,5
4 1/2	17,5	2,0	107,0	4,5	4 1/2	17,1	2,0	105,0	4,5
5 Jahre	18,3	2,5	110,0	4,5	5 Jahre	18,0	2,0	108,0	4,5
5 1/2	19,7	2,5	113,0	4,5	5 1/2	19,1	2,0	112,5	4,5
6 Jahre	20,5	2,5	116,0	4,5	6 Jahre	20,2	2,5	116,0	5,0
6 1/2	21,7	3,0	119,0	5,0	6 1/2	21,5	3,0	118,5	5,5
7 Jahre	22,5	3,0	121,5	5,0	7 Jahre	23,3	3,0	122,0	5,5
7 1/2	24,1	3,0	125,0	5,0	7 1/2	24,9	3,0	125,0	5,5
8 Jahre	25,4	3,5	128,0	5,0	8 Jahre	25,7	3,5	127,5	5,0
8 1/2	27,0	3,5	131,0	5,0	8 1/2	27,1	4,0	130,0	5,0
9 Jahre	27,9	3,5	132,5	5,0	9 Jahre	27,6	4,0	132,0	5,0
9 1/2	28,7	4,0	134,5	5,0	9 1/2	29,2	4,0	135,0	5,5
10 Jahre	30,9	4,0	138,5	5,0	10 Jahre	31,2	4,5	138,5	5,5
10 1/2	32,6	4,5	142,0	5,5	10 1/2	33,6	5,0	140,0	5,5
11 Jahre	33,7	5,0	143,0	6,0	11 Jahre	34,2	5,5	142,0	6,0
11 1/2	35,1	5,5	145,0	6,5	11 1/2	35,3	5,5	145,0	7,0
12 Jahre	37,8	6,0	147,5	6,5	12 Jahre	37,8	6,0	148,0	7,0
12 1/2	40,3	6,5	151,0	7,0	12 1/2	41,3	6,5	152,5	6,5
13 Jahre	43,0	7,0	153,5	7,0	13 Jahre	45,1	7,0	153,5	6,5
13 1/2	45,5	7,0	157,5	7,0	13 1/2	46,5	7,0	157,0	6,5
14 Jahre	49,2	7,5	160,0	7,0	14 Jahre	49,5	7,0	159,0	6,5
14 1/2	52,5	8,0	164,5	7,5	14 1/2	50,6	7,0	159,5	6,5
15 Jahre	55,3	8,5	167,5	8,0	15 Jahre	51,7	6,5	161,0	6,5

Um zu erkennen, **wie viel mein Kind wiegen darf**, muss man zuerst das Alter und die Körpergröße berücksichtigen:

ZB. mein Sohn: **5 Jahre, 116cm, 24kg**
In der Alters-Zeile finde ich die **übliche Größe** (110 +/- 4,5cm) - mein Kind ist aber 115cm, dh. für sein Alter eher groß;

In der Zeile seiner Größe finde ich das für diese Größe **übliche Gewicht**: 20,5 +/- 2,5kg

→ normal wäre also für die Größe meines Sohnes ein Gewicht von etwa 20, minimal 18 bis maximal 23 kg;

→ er hat also – je nach Körperstatur – etwa **1-4 kg zu viel Gewicht**.

Ihr Kind ist nicht alleine!

Etwa 15% aller Kinder in Österreich haben ein Gewichtsproblem. Die Altersverteilung sieht so aus:

	3-6a	7-10a	14-17a
Übergewicht	9%	15%	17%
Fettsucht / Adipositas	2,9%	6,4%	8,5%

- Im Vergleich von 1985 bis 1999 hat sich die Adipositasrate verdoppelt
- Bei Wiener Schülern finden sich im Alter von 6-10 Jahren bereits fixierte Skelettschäden:
 - Haltungfehler in 37%
 - Wirbelsäulenschäden in 31%
 - Bein- und Fußschäden in 24%

Kinder im Gleichgewicht

Körpergewicht = Kalorienaufnahme minus Kalorienverbrauch

das heißt: die **Ernährung** einerseits und **körperliche und geistige Anstrengung** andererseits definieren, ob das Körpergewicht im Normalbereich bleibt, oder krankhaft wird.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der jedoch oft eingeschränkt wird durch anezogenes, stundenlanges Sitzen, durch geringen Freiraum für körperlichen Ausgleich und durch **Smartphone**, Video, TV und Playstation.

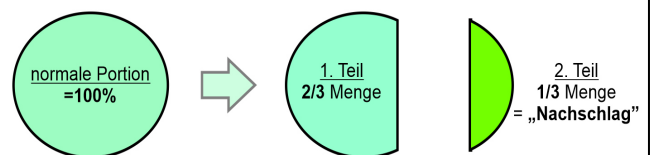
Entscheidend ist die **Motivation zur Bewegung**:

- in jedem Kind steckt die **Neugierde** für neue Sportarten;
- **Lob und Anerkennung** bringen die nötige Bestätigung;
- ein Erfolgserlebnis kommt oft erst im **Gemeinschaftserlebnis**

Vorsicht vor Überforderung

- o das chronologische Alter und die motorische Entwicklung sind oft **nicht auf einem Niveau**.
- o falscher Ehrgeiz von Eltern, Lehrern und Trainern
- **frühzeitiges Abstempeln als „Talentierte“ oder „Versager“**;
- o Freude an der Bewegung vermitteln – Eltern und Lehrer als VORBILD

Entscheidend ist eine **normale Ernährungs-MENGE**:



Sie bestimmen die normale Portionsgröße für Ihr Kind

5-10 Min PAUSE „Setzungszeit“

Jugendliche im Gleichgewicht

- Kindern die **Natur zeigen** → „**KINDER RAUS in den Garten!!**“
- **gemeinsame Sportarten** beginnen
- **Kindern die Freude an der Natur erfahren zu lassen, trägt Früchte in der Jugend!**
- ✓ Jugendliche mit einem sozial integrierten, sportlich aktiven Lebensstil neigen weniger zu Alkohol-, Nikotin- und Drogenkonsum.
- ✓ **Sport** entspannt, **fördert Selbstbewusstsein und geistige Leistungsfähigkeit**, reduziert Stress, hebt die Stimmung, senkt Gewicht!
- ✓ in der Kindheit erworbene Bewegungsfähigkeiten bleiben **meist ein Leben lang erhalten**;
- **Mannschaftsspiele** lehren Kinder, **Regeln** zu akzeptieren und **Gemeinschaftsgeist** zu üben;
- Viele übergewichtige Jugendliche haben bereits **Folgeerkrankung**:
Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes mellitus, orthopädische Komplikationen.