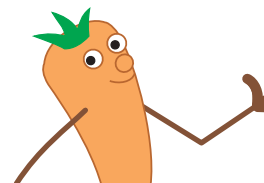
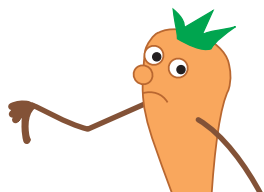




Austauschliste



Leckereien	
Chips Schokolade Schokoriegel Milchcreme-Schnitte Lebkuchen, Spekulatius Mürbeteigplätzchen Blätterteigstückchen, Sandkuchen Eiscreme Nuss-Nougat-Creme Pudding Instant-Kakaopulver	Popcorn oder Salzstangen Gummibärchen, Fruchtbonbons, Lakritze Schokokuss Müsliriegel Vollkorn- oder Butterkekse Russisch Brot, Reiswaffeln Hefeteig mit Obstbelag Fruchteis (ohne Waffel), Wassereis Konfitüre oder Honig Joghurt, Götterspeise Selbstgemachter Kakao
Menüs	
Frittierte Pommes, Fischstäbchen Frittiertes Gemüse Hamburger Nudeln mit Sahnesauce Pizza Bratwurst, Currywurst Kroketten, Kartoffelbrei	Pommes, Fischstäbchen, im Backofen zubereitet Backofen-Frühlingsrollen Geflügel-Döner mit viel Salat Nudeln mit Tomatensauce Pizzabaguette, selbstgemachte Pizza Geflügelwürstchen Salz- oder Pellkartoffeln, Nudeln
Wurstwaren	
Leberwurst, Salami Roher Schinken	Putenwurst, Kassler, Corned Beef Kochschinken, Geflügel in Aspick
Milch und Milchprodukte	
Butter, Margarine Vollmilch, Kondensmilch Creme fraîche, Schmand, Sahne Sahnequark, Speisequark 40 %	Halbfettbutter, Halbfettmargarine Fettarme Milch (1,5 %), Buttermilch Saure Sahne Magerquark, mit Mineralwasser aufgeschlagen

F6: Austauschliste (= K1)



Praktische Kochtipps

Braten

- Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse in Alufolie eingewickelt oder in einem Dämpfeinsatz garen
- Grillen! Hier braucht man kein Fett. Bei Auswahl des Grillgutes auf fettarme Sorten achten.
- mit Mineralwasser braten
- antihafbeschichtete Pfannen benutzen
- Anstatt das Öl aus der Flasche zu gießen, lieber die Pfanne mit Öl auspinseln oder einen Öl-Sprüher verwenden.

Backen

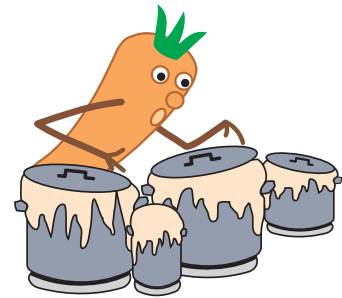
- Backpapier benutzen
- Nüsse enthalten viel Fett, verwenden Sie diese beim Backen nur sparsam, eine fettarme Alternative sind geröstete Haferflocken.

Panade

- Panade saugt sich mit Fett voll, lieber darauf verzichten. Wenn es doch eine Panade sein muss, das panierte Fleisch-, Fisch- oder Gemüsestück auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Öle

- Verwenden Sie pflanzliche Fette und Öle z. B. aus Disteln, Sonnenblumen, Oliven und Weizenkeimen.



Salatdressings

- Salatdressings selbst machen – mit wenig Öl, Zitrone, Kräutern, Joghurt oder Buttermilch

Saucen/Suppen

- Sahne durch fettarme Milch oder Kaffeesahne mit 4 % Fett austauschen
- Saucen statt mit Sahne mit rohen geriebenen Kartoffeln binden
- Fette, warme Suppen oder Saucen entfetten, indem man diese durch ein mit einem Küchenkrepp ausgelegtes Sieb gießt oder ein Stück Küchenkrepp hindurchzieht.
- bei erkalteten Brühen das erstarrte Fett mit einem Löffel abheben



Mein Punkte-Plan

Ich will folgende Regeln einhalten:

Wenn ich es schaffe, die Regeln einzuhalten, bekomme ich Punkte:

Regel	Punkte

Am _____ kann ich meine Punkte gegen eine Belohnung eintauschen:

bis _____	Punkte: _____
bis _____	Punkte: _____
bis _____	Punkte: _____



Mein Punkte-Kont😊

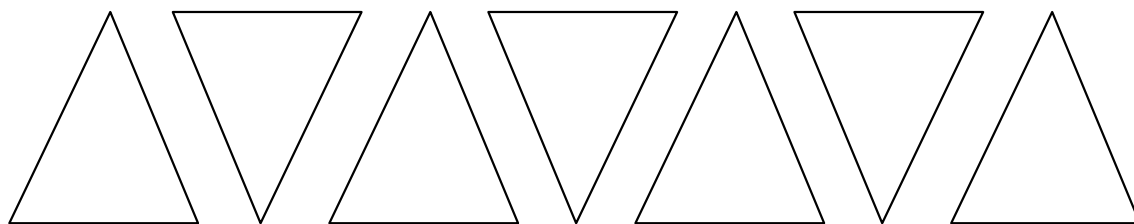
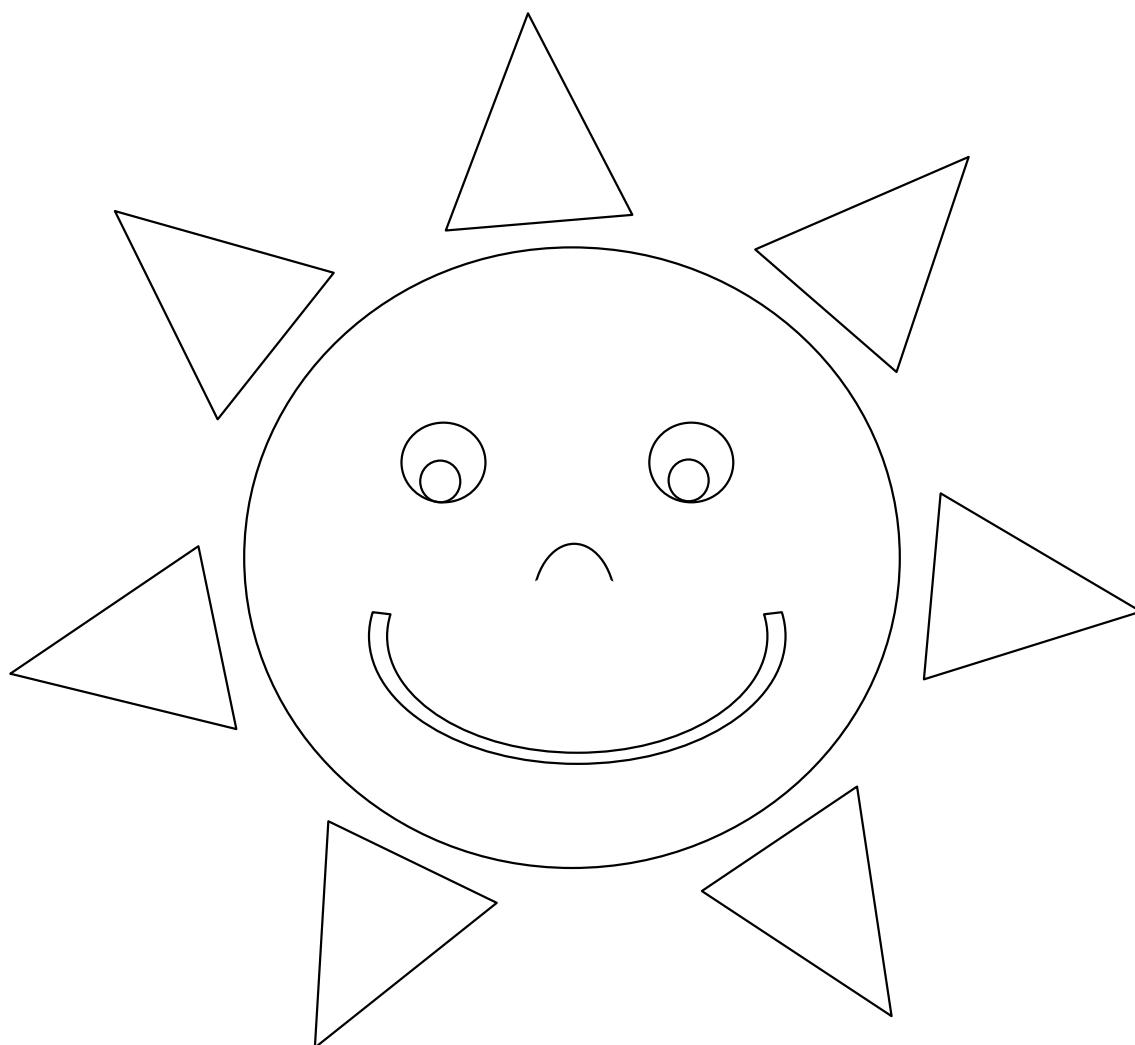
Mein Plan gilt von:

[illegible]

K3: Verstärkerplan



Meine Punktesonne



F10: Verstärkerplan/Sonne (= K4)



Verstärkerplan

Liebe Eltern,

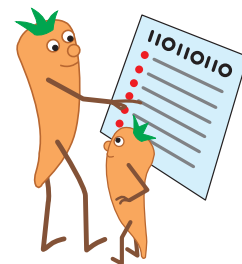
bitte beachten Sie folgende Punkte, wenn Sie einen Verstärkerplan einführen wollen:

1. Auswählen eines Zielverhaltens

- Es sollten höchstens **drei Verhaltensweisen** geübt werden.
- Je **konkreter** diese beschrieben werden, desto **besser** gelingt die Verstärkung (anstatt »sich gesund ernähren« besser »am Tag einmal Obst und zweimal Gemüse essen«).
- Der Verstärkerplan sollte stets eine **positive Beschreibung** des Verhaltens beinhalten (anstatt »Ich soll nicht so viel fernsehen« besser »Ich will am Tag nur 1,5 Stunden fernsehen«).

2. Auswählen der sofortigen Belohnung

- Es sollte **gemeinsam mit dem Kind** überlegt werden, was es als sofortige Belohnung erhält.
- Je nach Alter kommen Aufkleber, Stempel, Murmeln oder einfache Punkte in Frage.



3. Anzahl der Punkte und Zeitraum auswählen

- Es wird gemeinsam festgelegt, **welche Verhaltensweisen mit wie vielen Punkten o. Ä. belohnt werden** und **in welchem Zeitraum** die Punkte verteilt werden (z. B. für aktives Sporttreiben gibt es für den nächsten Monat pro halbe Stunde je einen Punkt).

4. Auswählen der langfristigen Belohnung

- Um langfristig neues Verhalten aufzubauen, ist es wichtig, dieses auch zu belohnen. Die Punkte sind der erste Schritt. Für eine gewisse Anzahl von Punkten werden gemeinsam mit dem Kind verschiedene **langfristige Belohnungen** ausgemacht.
- Belohnungen sind **nicht nur materielle Dinge**, sondern vor allem **gemeinsame Aktivitäten** mit den Eltern.
- Die Belohnungen werden so festgelegt, dass nicht die maximale Punktzahl erreicht werden muss, um eine Belohnung zu erhalten (das entmutigt die Kinder).
- Belohnungen sollten gestaffelt werden, d. h., für eine höhere Punktzahl gibt es eine größere Belohnung als für eine niedrigere Punktzahl. So kriegen auch die Kinder eine Belohnung, die sich angestrengt haben, aber die Aufgabe noch nicht vollständig bewältigt haben.

K5: Vorgehen/Verstärkerplan



Ideen für die Belohnung Ihres Kindes

Bewegung fördern:

- Mitgliedschaft in einem Sportverein
- Jahres-/Monatskarte für Schwimmbad
- Inlineskater, Roller, Skateboard
- Fitnessgeräte für zu Hause (Hanteln, Trainingsfahrrad)
- Aerobic-/Gymnastikkurs
- Fahrrad aufrüsten
- Klettertour mit Papa



Besondere Ereignisse:

- Konzertbesuch der Lieblingsband
- Städteausflug
- Schlafanzugparty mit Freunden
- Erlebnistag mit Freunden (Picknick, zelten ...)
- Badeausflug mit Freunden
- Ferien bei Oma und Opa verbringen
- einen Tag die Eltern ganz für sich alleine haben

Gemeinsames mit der ganzen Familie:

- Fahrradtour
- Ausflug in den Vergnügungspark
- Abenteuerspaziergang im Wald
- ein Tag am Meer
- Tagesausflug mit Picknick
- ein gemeinsamer Videoabend
- ein gemeinsamer Kochabend
- Ausflug in den Zoo
- ein gemeinsamer Spieleabend



An Interessen oder Hobbys anknüpfen:

- ein Instrument oder Musikunterricht
- Legotechnik etc.
- ein schönes Buch
- das Kinderzimmer neu gestalten
- Kinokarten
- die neue CD der Lieblingsband

Zufriedenheit mit dem Aussehen:

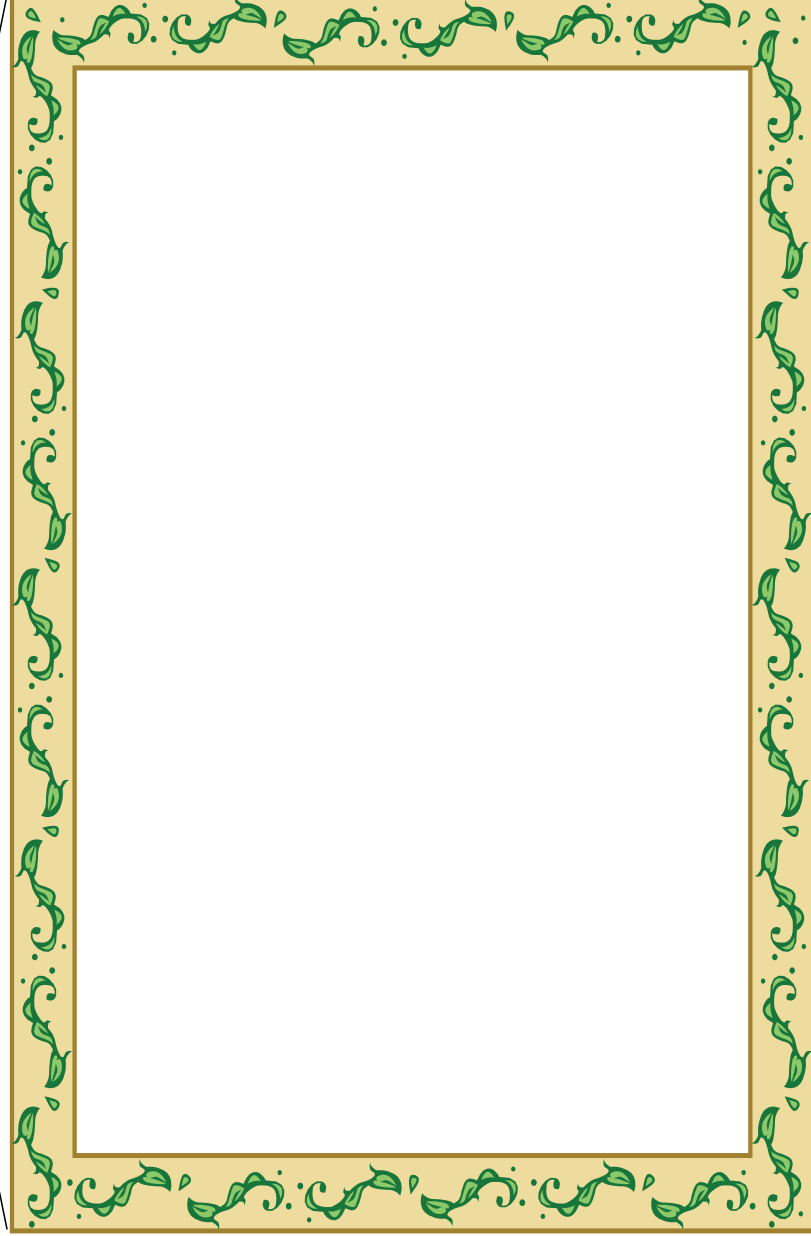
- Besuch beim Friseur
- neue Kleidung oder Schuhe
- Farbberatung beim Kosmetiker
- einmal Make-up tragen dürfen

Was fällt Ihnen noch ein?

- _____
- _____
- _____
- _____



Mein Bleib-Stark-Bild



K7: Bleib-Stark-Bild



Essbezogene Regeln

Täglich eine Mahlzeit mit der ganzen Familie.

Nur essen und trinken – sonst nichts.

Nur im Sitzen essen.

Immer am selben Platz essen.

Morgens zu Hause frühstücken.



Essverhaltenstricks

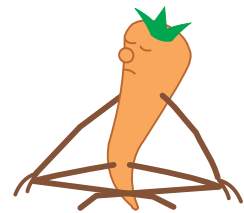
Langsam essen und Pausen einlegen.

Nur bei Hunger einen Nachschlag nehmen.

Regelmäßige Haupt- und Zwischenmahlzeiten einnehmen.

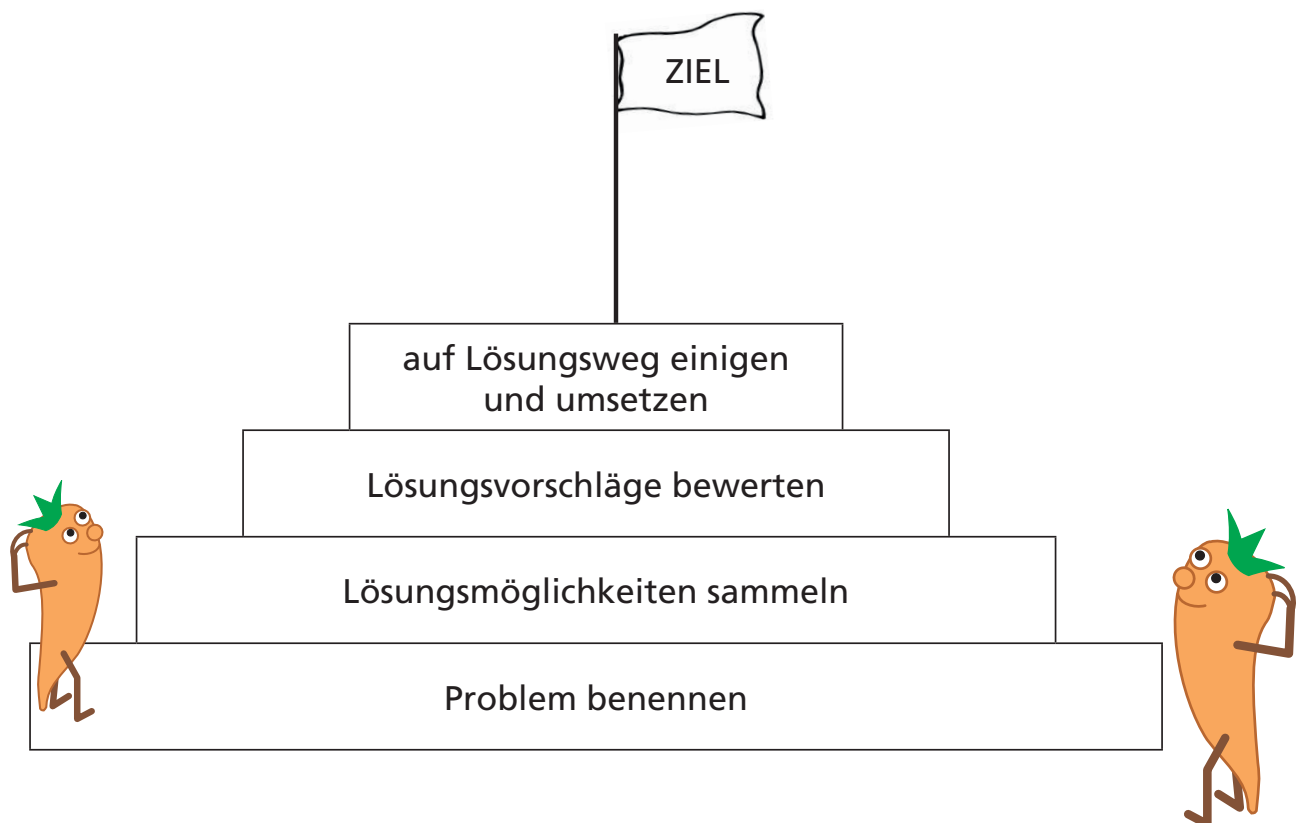
Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken.

Nur bei Hunger essen.





Gemeinsam Lösungen finden

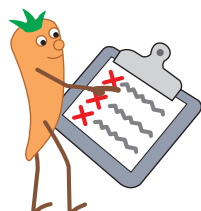


Benennen Sie das Problem, und versuchen Sie gemeinsam, mögliche Lösungen dafür zu sammeln und zu bewerten. Wie und was kann jeder dazu beitragen, das Ziel zu erreichen?

Wählen Sie einen Lösungsweg aus, und setzen Sie diesen gemeinsam um. Achten Sie darauf, dass Sie nach einer angemessenen Zeit noch einmal gemeinsam schauen, ob Ihre Lösung zum Ziel geführt hat.



Checkliste



Für die Eltern:



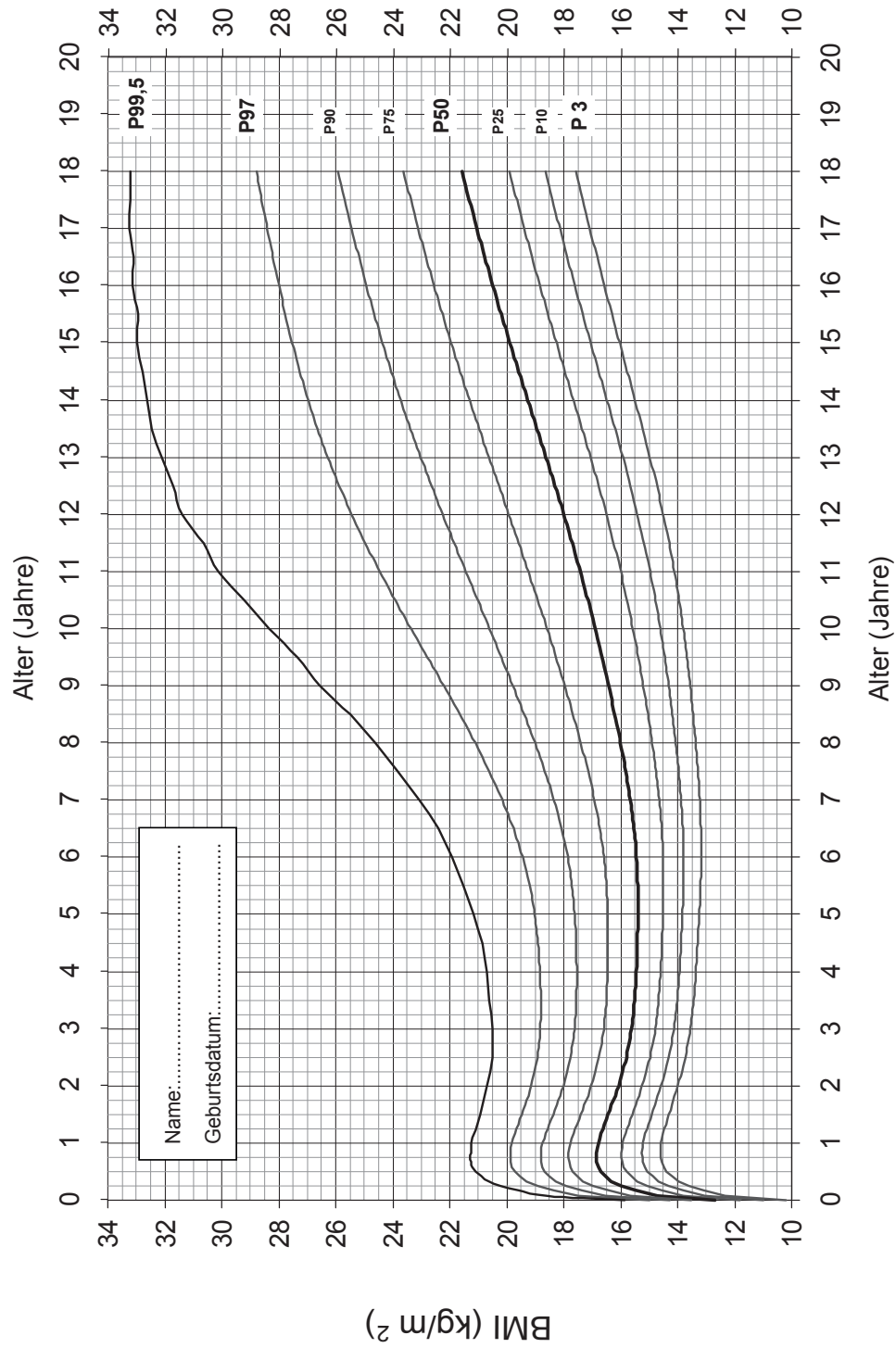
Ich habe beim Einkaufen auf das Ampelprinzip geachtet.	
Ich habe darauf geachtet, dass mein Kind möglichst fünfmal am Tag Obst und Gemüse isst.	
Ich habe beim Kochen darauf geachtet, Fett und Zucker zu reduzieren.	
Ich habe mein Kind dabei unterstützt, sich mehr zu bewegen.	
Ich war meinem Kind ein Vorbild und habe auf meine Ernährung geachtet und versucht, mich mehr zu bewegen.	

Für die Kinder:

Ich habe beim Essen auf die Ampelbereiche geachtet.	
Ich habe versucht, gründlich zu kauen und beim Essen Pausen zu machen.	
Ich habe mich so viel wie möglich bewegt und Sport getrieben.	
Ich habe einmal in der Woche meine Gewichtskurve geführt.	

Ko: Perzentilcurve/Jungen (optional)

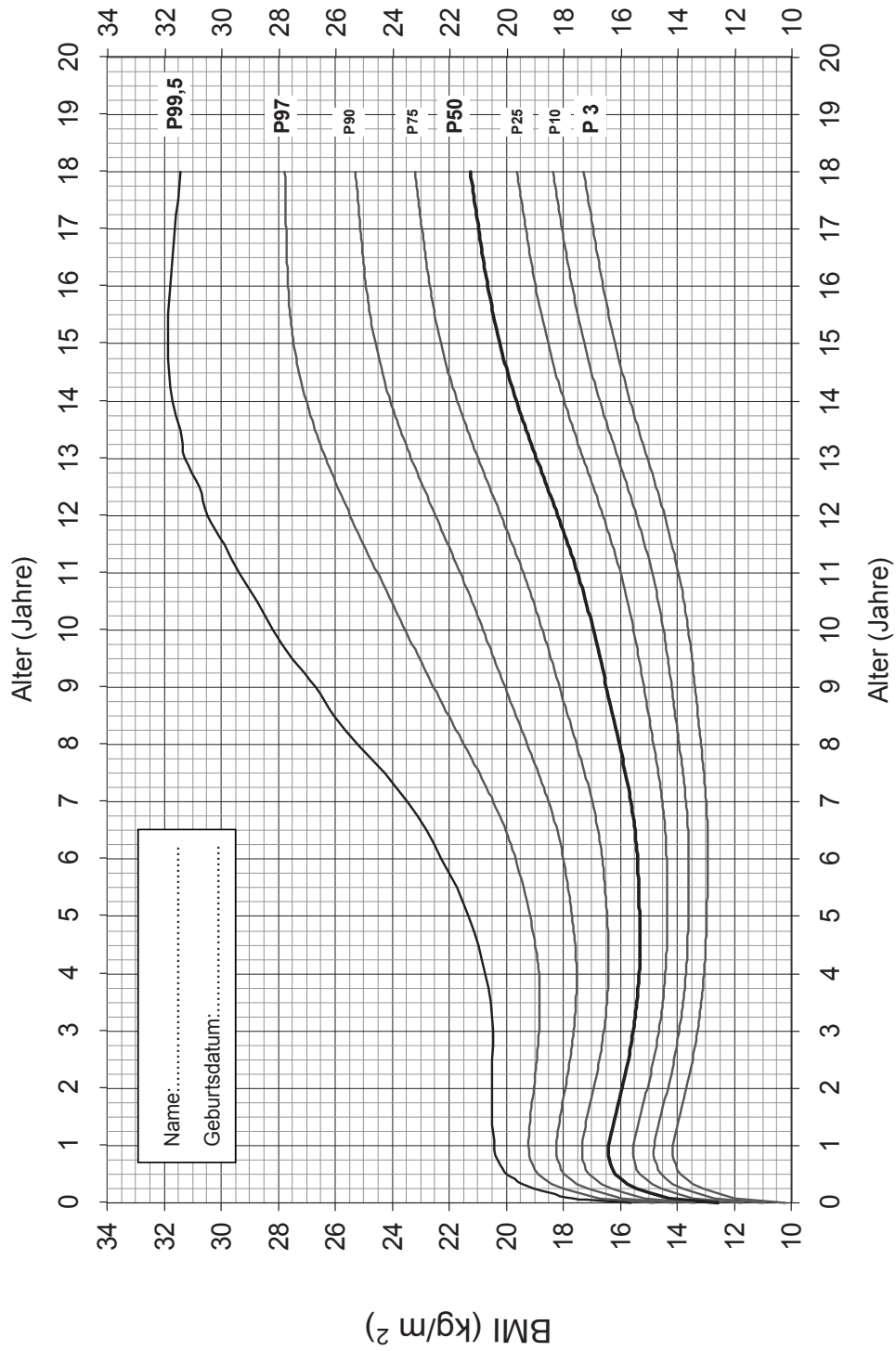
Perzentilkurven für den Body Mass Index (Jungen 0 - 18 Jahre)



K. Kromeyer-Hauschild, M. Wabitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001) 807-818.



Perzentilkurven für den Body Mass Index (Mädchen 0 - 18 Jahre)



K. Kromeyer-Hauschild, M. Wabitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001) 807-818.

Ko: Perzentilkurve/Mädchen (optional)