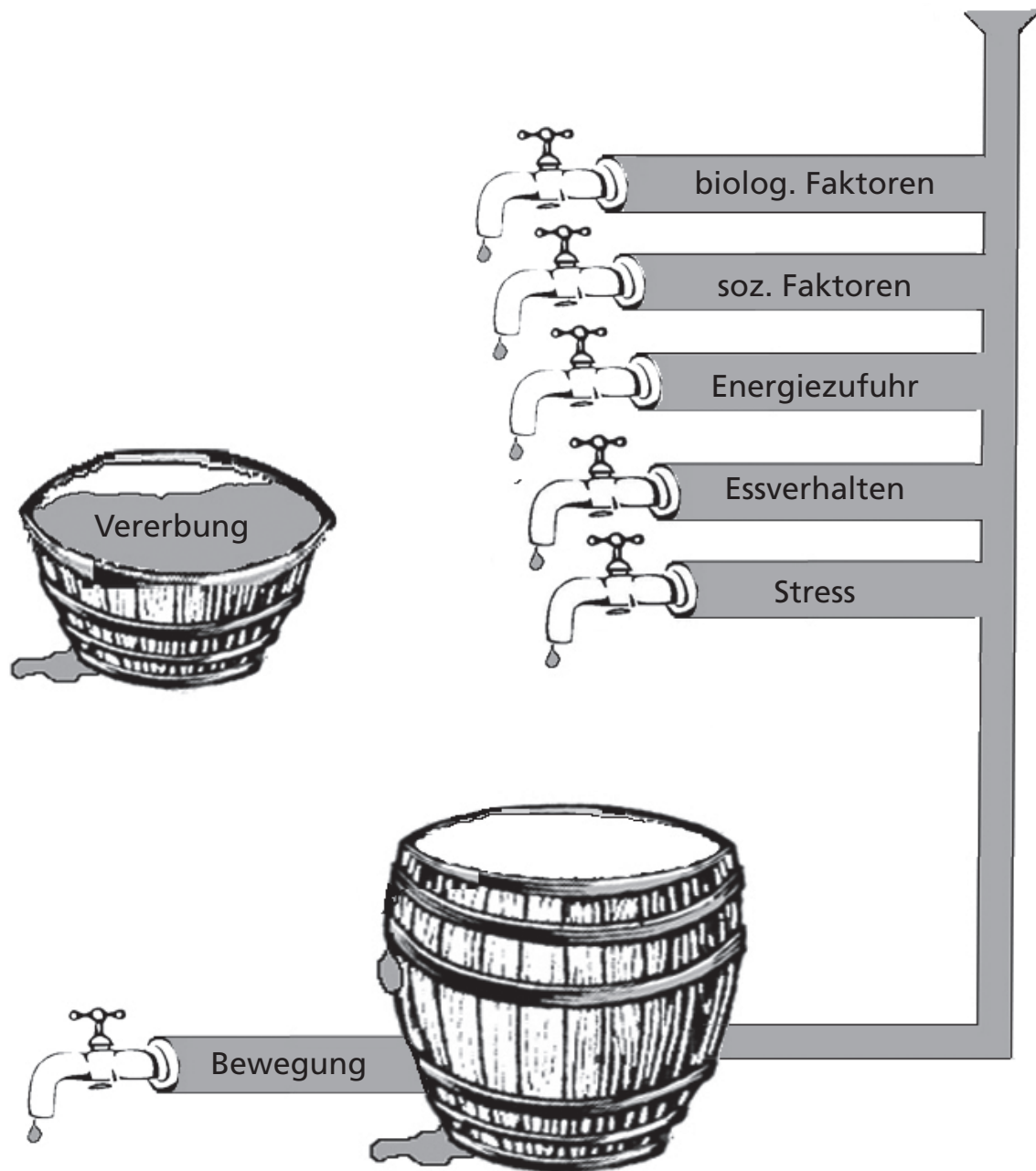


Schulungsinhalte

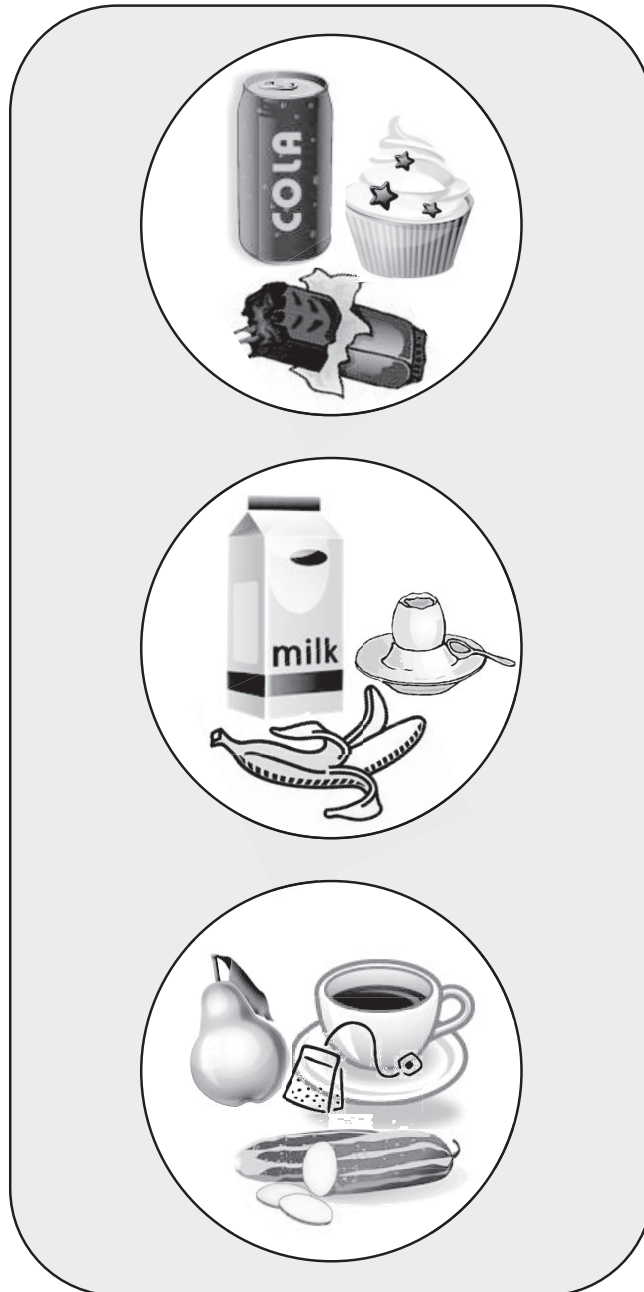




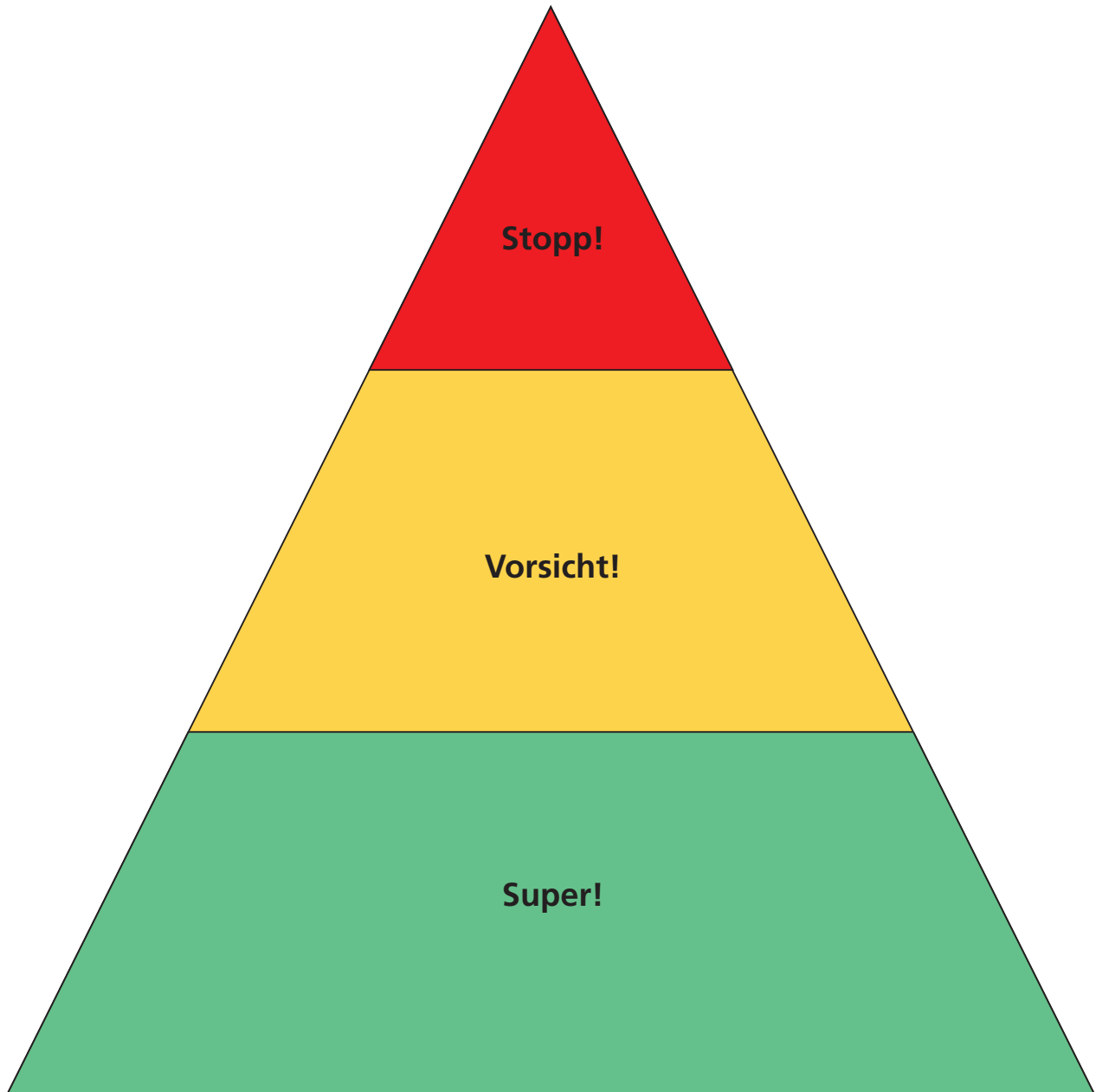
Entstehungsmodell



Ampelprinzip



Ampelprinzip





Zutatenliste

Cornflakes

Getreide (31,1 % Vollkornweizenmehl, Reismehl), Zucker, pflanzliches Öl, Stärke, Traubenzucker, Glucosesirup, Maltodextrin, Salz, Zimt, Säureregulator, Natriumphosphate, Emulgator Sojalecithine, Farbstoff (Ammoniak-Zuckerkulör, Annatto), Antioxidationsmittel E306, Vitamine und Mineralstoffe (Vitamin C, Niacin, Panthothenat, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin B12, Calciumcarbonat, Eisen)

Zucker:

Saccharose, Dextrose, Glucose, Fructose, Lactose, Maltose, Glucosesirup, Maltodextrin



Pudding

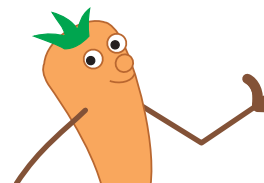
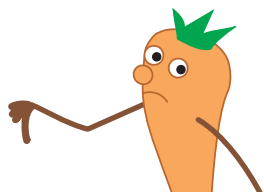
Vollmilch (49 %), Sahne, Zucker, modifizierte Stärke, fettarmes Kakaopulver (0,8 %), Haselnussmark (0,5 %), Schokoladenpulver (0,5 %), Verdickungsmittel Carrageen, Johannisbrotkernmehl, Calciumcitrat, Aroma

Fett:

Sahne, Öl, Butter, Vollei, Kakaobutter, Kakaopulver, Milchpulver, Molkenpulver, Süßmolkenpulver

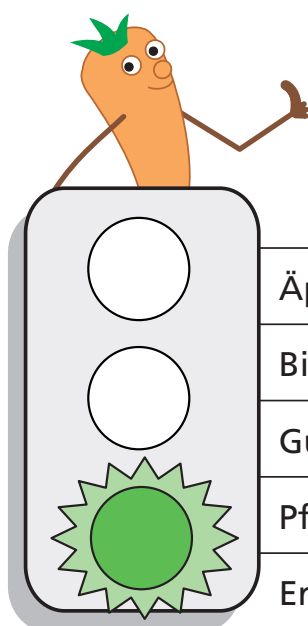


Austauschliste



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)



Äpfel	Spinat
Birnen	ungesüßter Tee
Gurken	Rote Beete
Pflaumen	Kürbis
Erdbeeren	Eisbergsalat
Mohrrüben	Nudeln
Kirschen	Orangen
Zucchini	Feldsalat
Pfirsiche	Vollkornreis
Radieschen	Paprika
Nektarinen	Grüner Salat
Blumenkohl	Kartoffeln
Brokkoli	Melone
Kohlrabi	Mandarinen
Tomaten	Rucola-Salat
Erbsen	Mango
Wasser	Papaya
Bohnen	Porree

F7: Analyse/grün



Mein Punkte-Plan

Ich will folgende Regeln einhalten:

1.) Bevor ich in die Schule gehe, frühstücke ich.

2.) Ich fahre mit dem Fahrrad zur Schule.

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

Regel	Punkte
1.) Frühstück	1 Punkt
2.) Fahrrad	2 Punkte

Am 06.04.2012 kann ich meine Punkte gegen eine Belohnung eintauschen:

Meine Wünsche:

60-50 Punkte:	Ausflug mit Mama und Papa in den Zoo
49-40 Punkte:	ein neues Buch
39-30 Punkte:	am Wochenende 2 Stunden länger aufbleiben



Mein Punkte-Kont😊

Mein Plan gilt von: 02.04.2012 bis: 06.04.2012

Regel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1.)	😊	😊	😊	😊	😊
2.)	😊😊	😊😊	😊😊		😊😊

F8: Verstärkerplan (= F18)



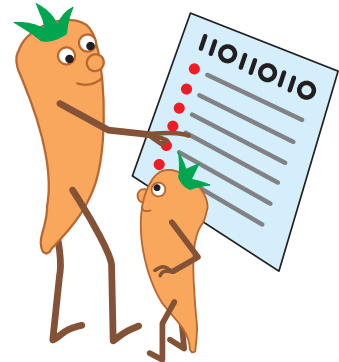
Verstärkerplan

1. Auswählen eines Zielverhaltens

- höchstens drei Verhaltensweisen
- je konkreter, desto besser
- positive Beschreibung des Verhaltens

2. Auswählen der sofortigen Belohnung

- gemeinsam mit Kind überlegen
- altersentsprechend



3. Anzahl von Punkten und den Zeitraum auswählen

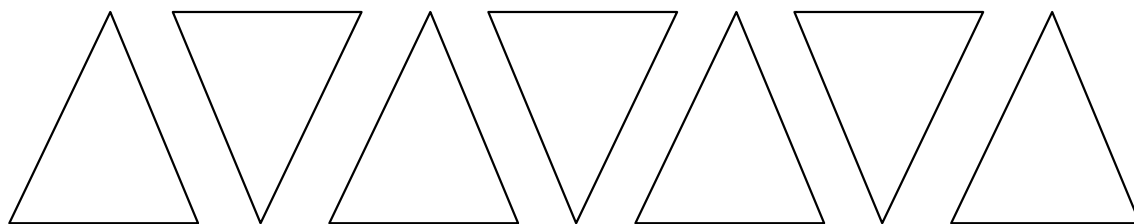
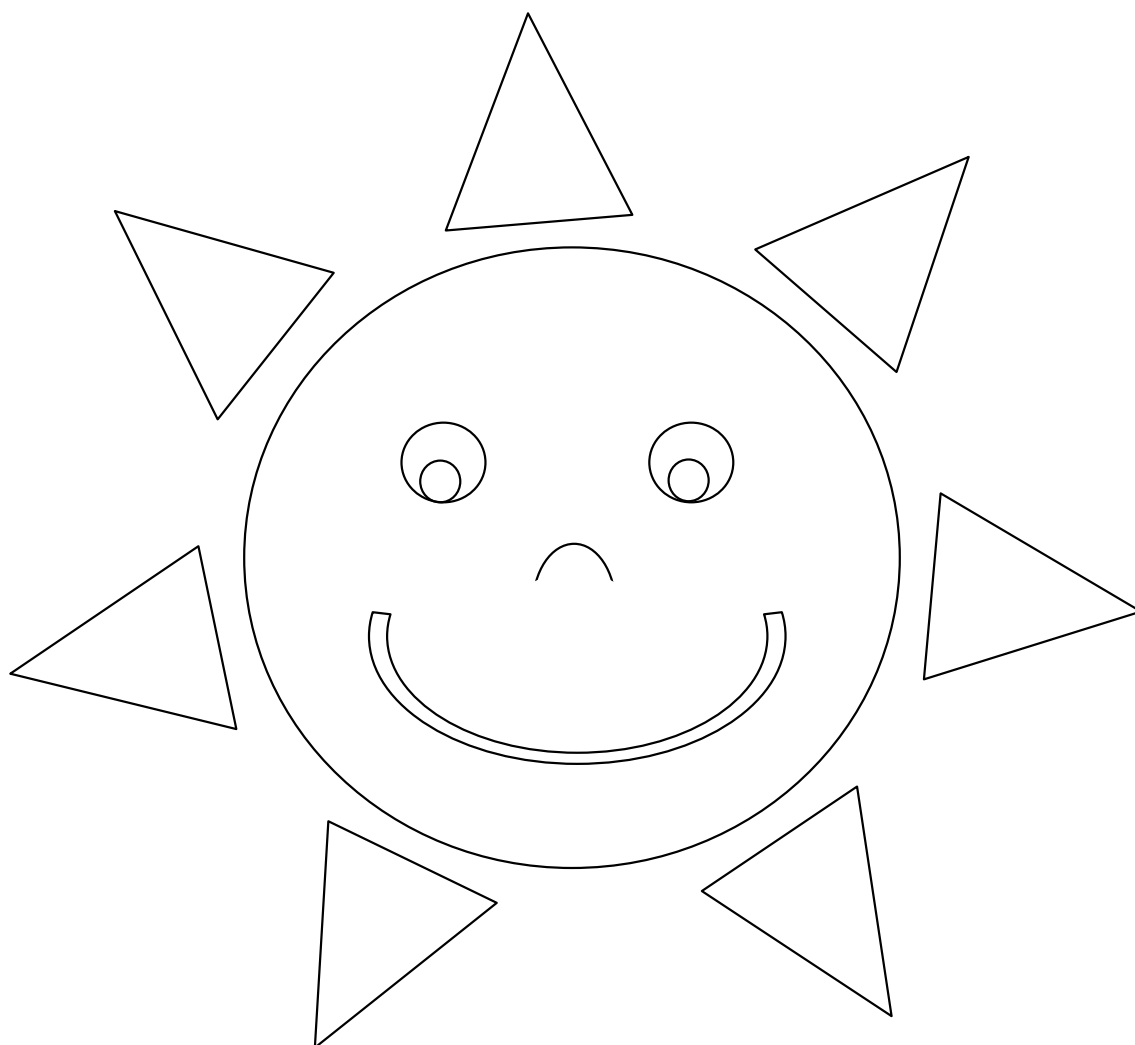
- gemeinsam und konkret festlegen

4. Auswählen der langfristigen Belohnung

- Belohnungen müssen nicht teuer sein
- Belohnungen staffeln



Meine Punktesonne



F10: Verstärkerplan/Sonne (= K4)

Naschkisten



F11: Beispiel Naschkiste

Kennen Sie das?

Sie sitzen mit Ihrem Kind und seiner Oma am Kaffeetisch. Die Oma hat den Lieblingskuchen Ihres Kindes gebacken. Ihr Kind hat bereits ein oder zwei Stücke gegessen. Die Oma will Ihrem Kind noch ein Stück Kuchen auf den Teller legen, doch Ihr Kind lehnt ab. Die Oma versucht es zu überreden: »Es ist doch so lecker, oder schmeckt es Dir nicht?«, »Du bist doch gar nicht zu dick.«, »Das kleine Stück schadet doch nicht!«, »Ich hab mir so viel Arbeit gemacht!«...



F12: Alltagsbeispiel »Oma«

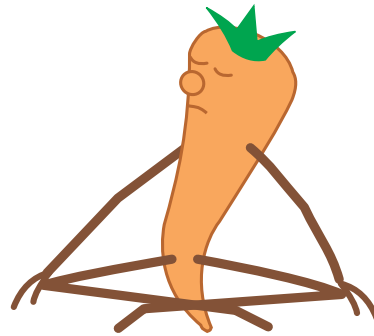


Essverhaltenstricks

**Langsam essen und
Pausen einlegen.**

**Nur bei Hunger einen
Nachschlag nehmen.**

**Regelmäßige Haupt- und Zwischen-
mahlzeiten einnehmen.**



**Vor dem Essen
ein Glas Wasser trinken.**

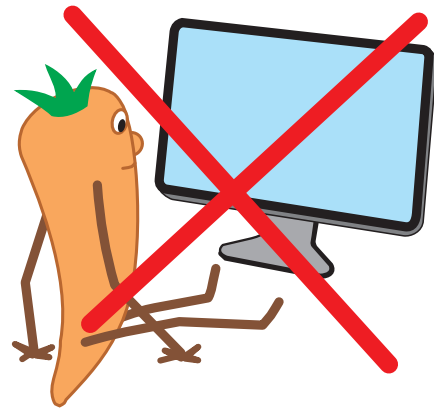
Nur bei Hunger essen.



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.

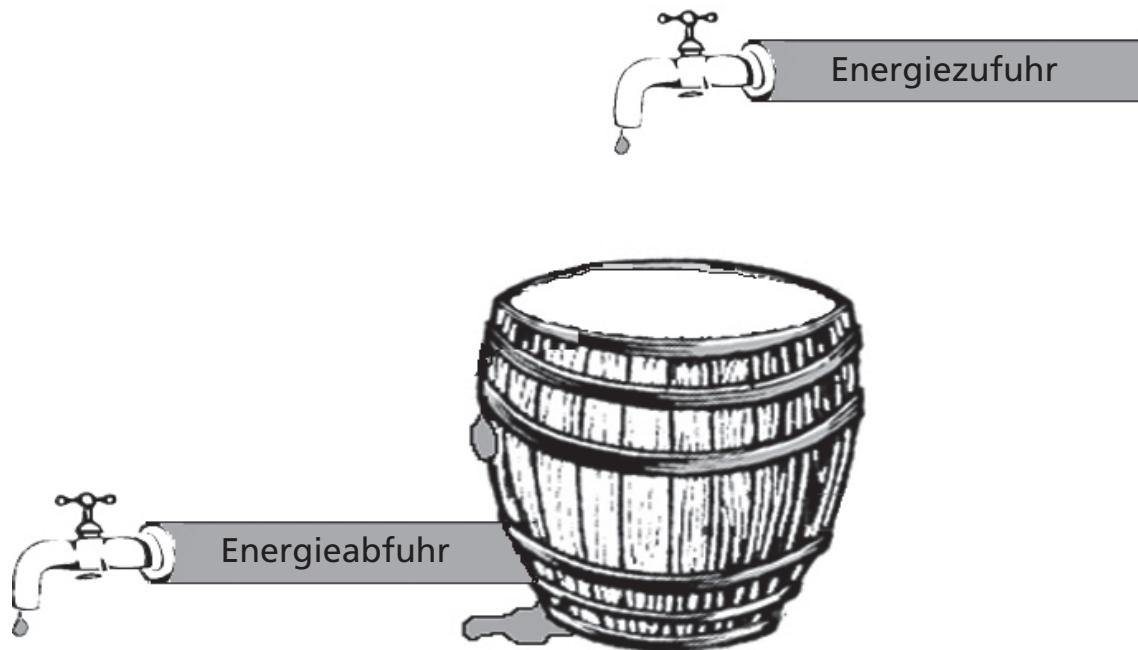
Kennen Sie das?

Sie kommen am Nachmittag nach Hause. Ihr Kind sitzt vor dem Fernseher und isst eine Portion Nudeln. Sie versuchen, mit Ihrem Kind darüber zu reden, dass es nicht vor dem Fernseher essen soll ...



F15: Alltagsbeispiel »Essen/TV«

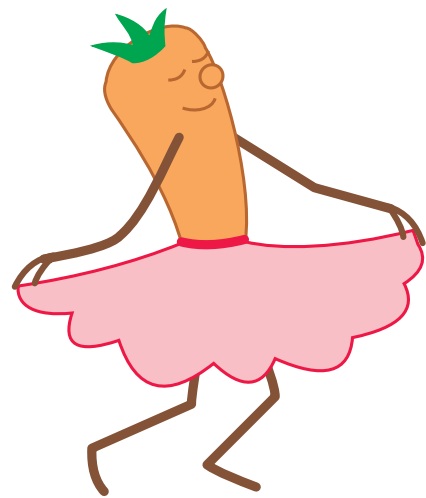
Energiebilanz





**Wenn ich an eine typische Woche
in unserer Familie denke, machen wir
gemeinsam die folgenden Dinge:**

- ☐ Spazieren gehen
- ☐ Rad fahren
- ☐ Schwimmen
- ☐ Skaten
- ☐ Tanzen
- ☐ Wandern
- ☐ Ball spielen
- ☐ Joggen
- ☐ Walken





Mein Punkte-Plan

Ich will folgende Regeln einhalten:

1.) Bevor ich in die Schule gehe, frühstücke ich.

2.) Ich fahre mit dem Fahrrad zur Schule.

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

Regel	Punkte
1.) Frühstück	1 Punkt
2.) Fahrrad	2 Punkte

Am 06.04.2012 kann ich meine Punkte gegen eine Belohnung eintauschen:

Meine Wünsche:

60-50 Punkte:	Ausflug mit Mama und Papa in den Zoo
49-40 Punkte:	ein neues Buch
39-30 Punkte:	am Wochenende 2 Stunden länger aufbleiben



Mein Punkte-Kont😊

Mein Plan gilt von: 02.04.2012 bis: 06.04.2012

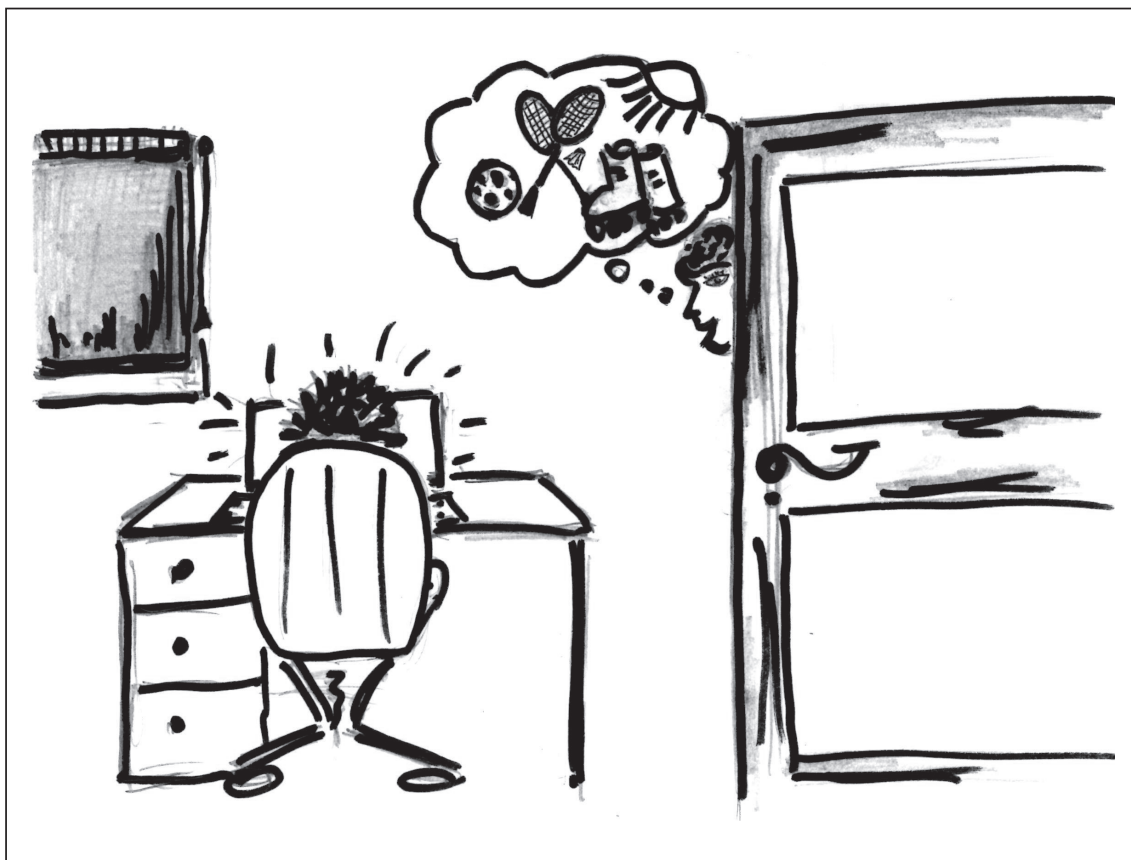
Regel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1.)	😊	😊	😊	😊	😊
2.)	😊😊	😊😊	😊😊		😊😊

F8: Verstärkerplan (= F18)



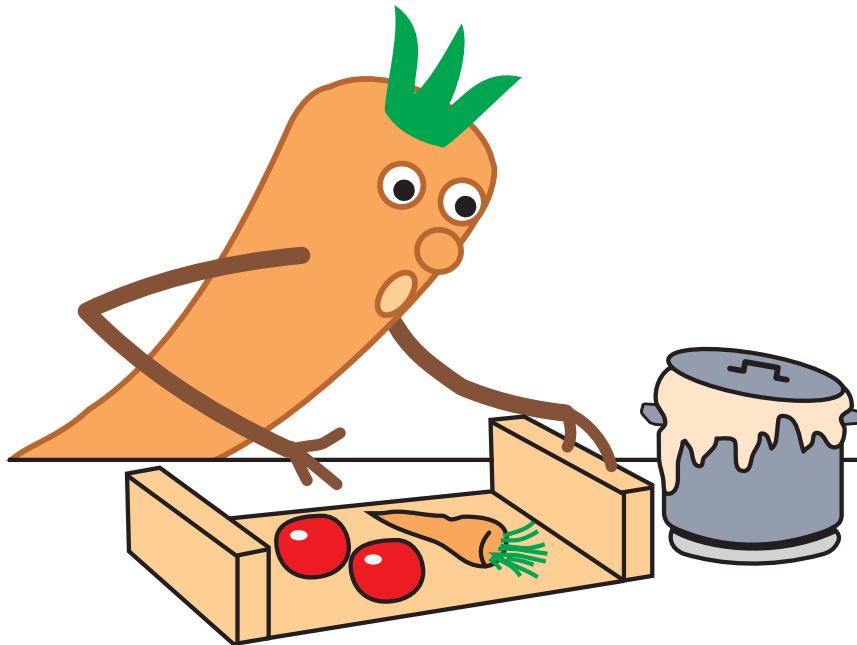
Kennen Sie das?

Sie kommen am Nachmittag nach Hause und finden Ihr Kind in seinem Zimmer vor dem Computer oder der Spielkonsole. Sie wünschen sich, dass Ihr Kind sich mehr im Freien bewegt, und versuchen es nun davon zu überzeugen, auch mal rauszugehen und mehr Sport zu machen ...

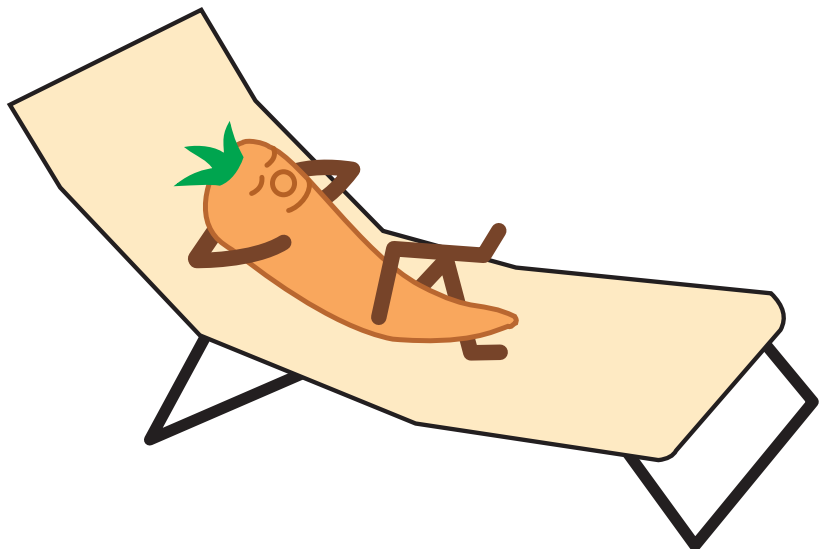


F19: Alltagsbeispiel »PC«

Was mache ich,



was macht mein Kind?



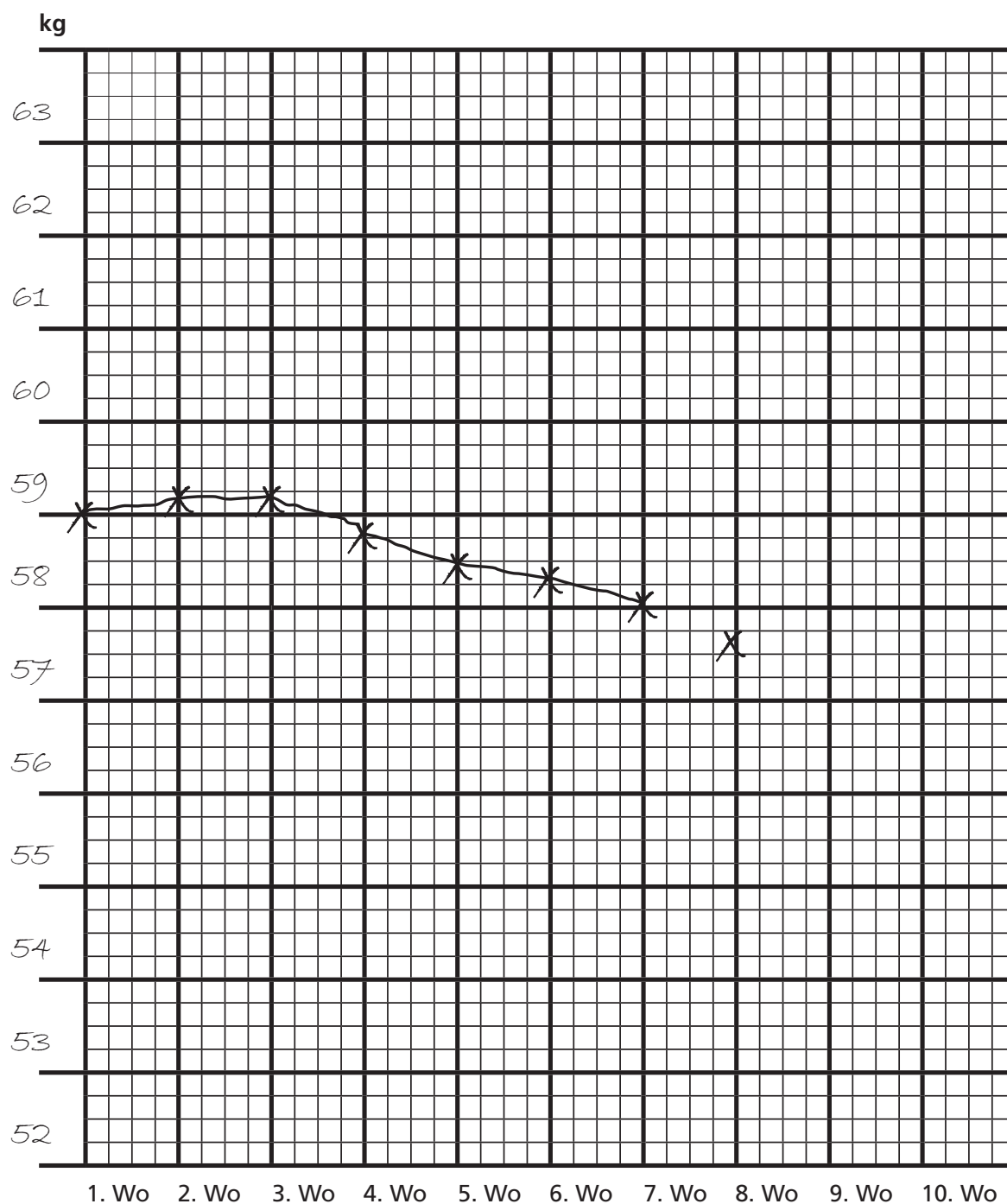
F20: Eigenverantwortung



Mein Gewichtsprotokoll

Name Max

Datum 01.04.12



F21: Gewichtsprotokoll



Mein Punkte-Plan

Ich will folgende Regeln einhalten:

1.) Bevor ich in die Schule gehe, frühstücke ich.

2.) Ich fahre mit dem Fahrrad zur Schule.

3.) Ich führe wöchentlich meine Gewichtskurve.

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

Regel	Punkte
1.) Frühstück	1 Punkt
2.) Fahrrad	2 Punkte
2.) Gewichtskurve	1 Punkte

Am 08.04.2012 kann ich meine Punkte gegen eine Belohnung eintauschen:

Meine Wünsche:

64-55 Punkte: Ausflug mit Mama und Papa in den Zoo

54-45 Punkte: ein neues Buch

44-35 Punkte: am Wochenende 2 Stunden länger aufbleiben



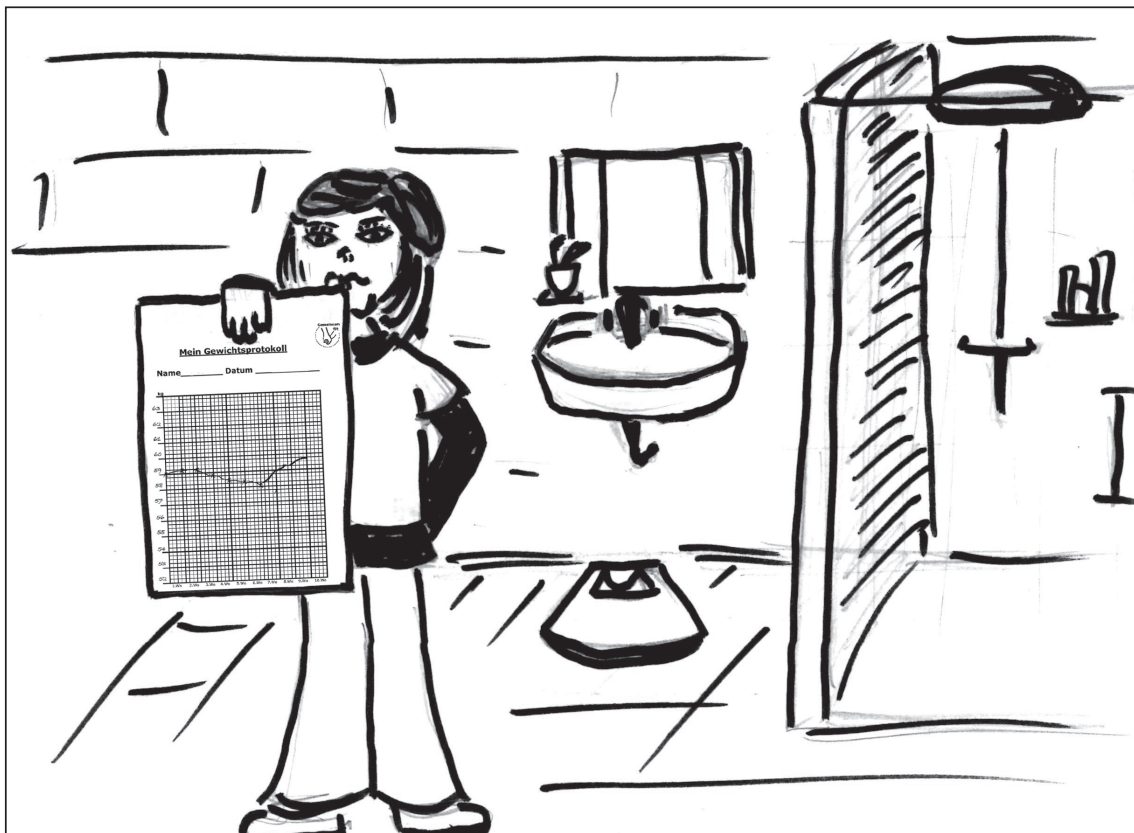
Mein Plan gilt von: 02.04.2012

bis: 08.04.2012

F22: Verstärkerplan/Rückfall

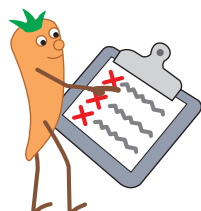
Bitte stellen Sie sich Folgendes vor:

Sie bekommen beim Ausfüllen der Gewichtskurve mit, dass Ihr Kind innerhalb der letzten Woche ein halbes Kilo zugenommen hat. Sie machen sich Sorgen und versuchen, Ihr Kind darauf anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu finden ...





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.	