



**Gesunde  
Kinder  
=  
Glückliche  
Kinder**

5

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTAGS-ADVENTISTEN  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Gesundheit**  
kein Zufall

**health**  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD

**F**ettleibigkeit in der Kindheit ist weltweit zu einem häufigen Problem geworden. Die Folgen davon sind Gelenkbeschwerden, Tagesschläfrigkeit, Leistungsabfall in der Schule, ein niedrigeres Selbstwertgefühl und geringeres Selbstvertrauen. Fettleibigkeit erhöht auch das Risiko, dass sich im Erwachsenenalter eine chronische Krankheit entwickelt.

Ungesunde Ernährung bei Kindern ist weit verbreitet. In Europa beispielsweise lassen 9 % der Kinder das Frühstück aus, 21 % essen nicht regelmäßig Obst oder Gemüse und 43 % konsumieren häufig zuckerhaltige Getränke.

Ein weiterer Grund zur Besorgnis ist eine bewegungsarme Lebensweise. Ungefähr 16 % der Kinder treiben lediglich eine Stunde pro Woche Sport, während 36 % mehr als zwei Stunden pro Tag mit Fernsehen und/oder Videospiele verbringen. TV-Konsum leistet nicht nur dem Bewegungsmangel Vorschub, sondern setzt die Kinder auch Werbung für Junk-Food und ungesunde Getränke aus.

Dabei können schon kleine Veränderungen im Lebensstil Übergewicht und Fettleibigkeit verhindern und das Gewicht positiv beeinflussen: Täglich drei Mahlzeiten, bei denen Obst und Gemüse in unterschiedlichen Variationen angeboten werden. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind raffinierten Frühstücksflocken und Weißbrot vorzuziehen. Zudem sollten einfache Zucker vermieden werden. Belohne Kinder nicht mit kalorienreichen Snacks, Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken. **Regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls von Bedeutung für ein gutes Gewichtsmanagement bei Kindern.**

**Ennio Battista**

Leiter der Zeitschrift  
"Vita&Salute"

