

Ernährung

standardisiert nach den Vorgaben der Konsensusgruppe Adipositaschulung für Kinder und Jugendliche (KGAS)

Gruppengröße:	maximal 10
Dauer/Frequenz:	6 x 45 min
Hauptinhalte:	Bestimmen des BMI/Perzentile, Zielfestlegung Ernährungspyramide, Hunger und Sättigung Energiebilanz (Zshg. Ernährung und Bewegung) Auswahl geeigneter Lebensmittel Führen des Ernährungstagebuchs Erlernen von Strategien
Praktische Übungen:	Essverhaltenstraining Zusammenstellen von Mahlzeiten Kochen, Experimente, Einkaufstraining
Materialien:	Ernährungsberatungsmappe Urkunde und Zertifikat Rezepte (Kurkochbuch) Pyramiden-Tagebuch