

Bedürfnisgerechte Prävention von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter:

Das Programm *PowerKids*

Thomas Ellrott
Universität Göttingen
Zentrum Psychosoziale Medizin
Ernährungspsychologische Forschungsstelle



EL 2005

Einführung

- ◆ Damit eine Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter erfolgreich ist, sind settingorientierte Interventionen notwendig,
- ◆ die den Bedürfnissen der Zielgruppe gerecht werden.
- ◆ Statt Vermittlung von nicht verhaltensrelevantem Ernährungswissen (Kognitionen) steht bei modernen bedürfnisgerechten Ansätzen das spielerische Training von Ess- und Bewegungsverhalten im Vordergrund.



EL 2005

Bedürfnisgerechte Ansätze

- ◆ Für ein solches Training haben sich Spielmarken-Konzepte (token economy) bewährt.
- ◆ Dabei werden für die Gewichtsreduktion- und stabilisierung relevante Größen wie körperliche Aktivität, körperliche Inaktivität oder Nahrungsfettgehalt in Spielmarken umgerechnet.
- ◆ Die Kinder lernen einige wenige Regeln für den Umgang mit den Spielmarken, ohne jedoch genau zu erfahren, was sich dahinter verbirgt und warum diese Spielmarken eingesetzt werden.
- ◆ So wird Handlungskompetenz maximiert und die Vermittlung von nicht verhaltensrelevanten Kognitionen minimiert.



EL 2005

Konzepte (Beispiele)

- ◆ 8-12 Jahre – zuhause (evtl. Gruppe) – **PowerKids**
- ◆ 3-6 Jahre – im Kindergarten – **TigerKids – Kindergarten aktiv**
- ◆ 10-12 Jahre – Schule (Unterricht) – **Fitte Schule → 2007!**



EL 2005



Ein spielerisches Trainingsprogramm für
übergewichtige Kinder (BMI-Perz. 90-97)
zwischen 8 und 12 Jahren zur
Selbstdurchführung innerhalb der Familie
(externe Gruppentherapie möglich) mit
dem Ziel Prävention von Übergewicht und
Adipositas im Jugend- und
Erwachsenenalter.



Der PowerKids-Koffer

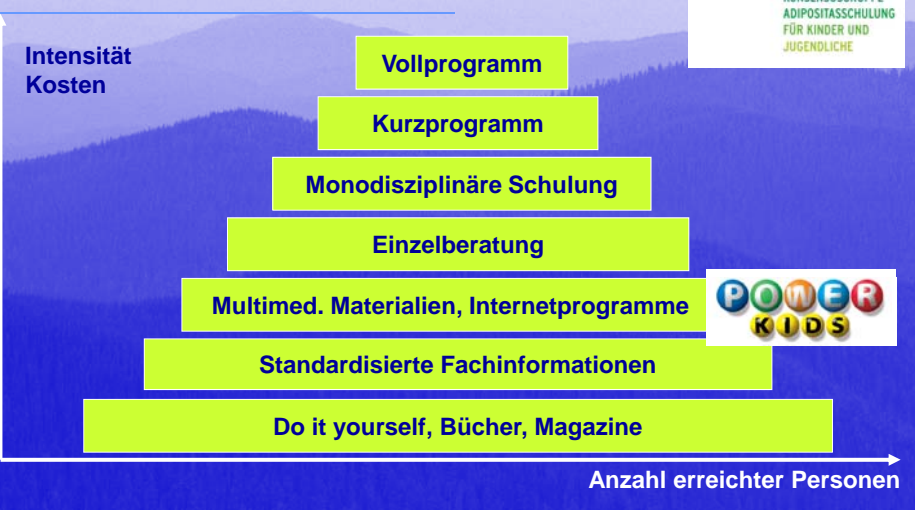
Ein Koffer enthält alle notwendigen multimedialen
Trainingsmaterialien

Das Trainingsprogramm kostet inkl. Versand
EUR 32,90 SKP (Neuaufgabe 2005 mit DVD)

Über den AOK-Verlag in Remagen (Distributor) sind
bislang mehr als 40.000 Koffer bestellt worden

PowerKids kann per Internet/Fax/Telefon und Email
beim Verlag bestellt werden.

Stufensystem der Prävention und Behandlung



Die Power Kids-Ausrüstung für 12 Wochen

Mit DVD!

Der Film erklärt dir in kleinen Schritten alles rund um das PowerKids-Programm. Jede Woche passiert etwas Neues. So wird es nie langweilig.

Der Film

Im 12-Wochen-Trainer kennst du alles noch einmal genau nachlesen. Für jede Woche gibt's ein Kapitel.

12 Wochen-Trainer

Und das ist längst nicht alles! Der Koffer enthält außerdem noch:
 Einen PowerKids-Vertrag, die Fettziele-Bilanz und Fettziele-Cheer-Schleife- und Sportie-Logbücher, ein Fettziele-Poster und ein Sportie-Poster, Wochenräder und Pyramiden, Gewicht-in-der-Woche, Klebefettziele, einen Brief an deine Eltern ...

Im 12-Wochen-Trainer kennst du alles noch einmal genau nachlesen. Für jede Woche gibt's ein Kapitel.

Das Fettziele-Quiz ist das Lexikon für PowerKids. Und mit dem Fettziele-Quiz kennst du dich bald spielend mit über 300 Lebensmitteln aus.

Das Fettziele-Quiz

Der PowerKids-Koffer

Ein Tagebuch der besonderen Art: „Was esse ich eigentlich alles so im Laufe einer Woche?“ Hiermit kriegst du's raus.

ESSEN & TRINKEN

FRAGEN und ANWORTEN zur ERNÄHRUNG

Damit keine Frage offen bleibt, findest du hier Interessantes rund um die Ernährung.

UND EIN ÜBERRASCHUNGSGESCHENK!

Über 400 T



Problem

Adipositas im Kindesalter ist ein stark zunehmendes Problem in westlichen Industrienationen
Es gibt jedoch nur wenig evaluierte Therapiekonzepte, die auch ökonomisch auf breiter Basis einsetzbar sind
Solche Therapiekonzepte fehlen insbesondere im ambulanten Bereich für übergewichtige Kinder



Ziele

Erlebnis der Eigenverantwortung durch
Erhöhung der Selbstkompetenz
Psychische Stabilisierung und verbesserte
Lebensqualität
Vorbeugung von Essstörungen sowie
Vermeidung weiterer Gewichtszunahme, ggf.
Gewichtsabnahme



Methoden

VideoBasedInformation, Trainingsaufgaben und VideoCoaching zur Förderung von Identifikation und Imitationslernen

Spielerische Einbettung verhaltenstherapeutischer Prinzipien (operantes Konditionieren, Token economy),

Vermittlung von Verhaltenskompetenz durch minimale Wissensvermittlung und maximales Handlungstraining



Token Economy Programmprinzipien

Verstärkung der Reduktion gewichtsunünstigen Ess- und Bewegungsverhaltens durch flexible Kontrolle des Fettverzehr über "Fettzies" (1 Fettzie = 3 g Fett),

Abbau von körperlicher Inaktivität über "Schlaffies" (1 Schlaffie = 30 min. Inaktivität),

Direkte positive Verstärkung körperlicher Aktivität über "Sporties" (1 Sportie = 15 min. Aktivität) und

Intermittierende Verstärkung durch "Winnies" (Gewinnpunkte).

Spiegel.de - Nachricht (HTML)

Von: Marcus Middelborg [mailto:middelborg@spiegel.de] Gesendet: Do 26.05.2005 10:19
 An: Thomas Elrott; Vivien Faust; Catri Borges
 Cc:
 Betreff: Spiegel.de

26. Mai 2005 [Druckversion](#) | [Vermerken](#) | [Leserbrief](#)

DIE DICKEN KINDER VON GLASGOW

100 gesunde Essen = ein iPod

Die Stadtväter von Glasgow wollen nicht länger zusehen, wie die Fettpolster von Schülern wachsen. Bewusste Esser werden jetzt belohnt: Wer in der Schulkantine oft genug gesunde Menüs statt Burger wählt, erhält eine Xbox oder einen iPod.

Größtbritanniens Kinder werden immer dicker. Seit Anfang der achtziger Jahre hat sich der Anteil fettliebiger Jugendlicher im Vereinigten Königreich verdreifacht. Das liegt auch an den Schulen: Oft bieten sie den Kindern Kalorienbomben in Form von preisgünstigem Fast Food an.

Damit soll nach dem Willen der britischen Regierung Schluss sein. Ab 2006 sollen strengere Standards für fettfreies Schulessen eingeführt werden, schon ab September treten Bestimmungen für niedrigere Fett-, Salz- und Zuckerwerte in Kraft.

Die Stadt Glasgow macht schon einmal vor, wie Schüler freiwillig zur gesunden Ernährung bewegt werden können. 1996 wurden an den Schulen der schottischen Metropole Essensausgaben im Design von Fast-Food-Ketten mit einem bargeldlosen Bezahlssystem eingerichtet. Die Zahl der Schulesser stieg daraufhin, der Verzehr von Kartoffelchips sank um 35 Prozent.

Das Anreizsystem bauen die Glasgower Stadtväter weiter aus. Alle 29 Hauptschulen der Stadt wurden mit gesunden Wahllessen und einem Bonuspunktesystem ausgestattet, das die bewussten Esser unter den 30.000 Schülern am Ende des Schuljahres großzügig für ihre Wahl belohnt.

"Vital Mix" besonders beliebt

Bei 3000 Punkten gibt es eine Xbox, bei 4000 Punkten einen iPod als Belohnung. Bücher Gutscheine oder Kinokarten sind schon für weniger Punkte zu haben. Am beliebtesten ist bei den Glasgower Schülern das Menü "Vital Mix": eine Suppe, eine gefüllte Pita, Joghurt und Rosinen, dazu ein gesundes Getränk. Dafür bekommt man das Maximum von 40 Punkten. Die Rechnung für die Schüler ist einfach: Hundertmal "Vital Mix" macht einen iPod.

Die gesammelten Punkte können sie täglich auf einer Seite im Internet hochladen und ihre Prämien aus einem Online-Katalog auswählen. Das Belohnungssystem wurde an drei Schulen von April bis Juni des vergangenen Jahres als Pilotprojekt getestet und danach in der gesamten Stadt eingeführt.


Mit den gestylten Schulkantinen und der sanften Bestechung hat man gleich zwei Probleme auf einmal erledigt. "Es ist schwierig, die Kinder zur Essenszeit in der Schule zu halten und dann auch noch zu gesünderen Essen zu bringen", sagt Steven Purcell, Bildungsbeauftragter der Stadt, der Zeitung "The Herald".

Rundherum gesunde Schüler

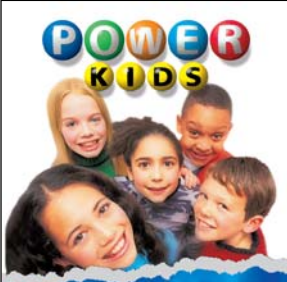
Ernährungswissenschaftlerin Christine Edwards von der Universität Glasgow hält das Bonusprogramm für eine gute Idee: "Wenn den Kindern das gesündere Essen nicht schmeckt, kaufen sie sich Pommes Frites im Fast-Food-Laden außerhalb der Schule. Sie stimmen also mit ihren Füßen ab. Durch das Punktesystem werden sie aber ermuntert, die gesunde Option zu wählen."

HEUTE TRENNEN IN SPIEGEL ONLINE Um die Schüler so früh wie möglich ans gesunde Essen zu gewöhnen, bekommen Glasgower Grundschüler jeden Tag ein kostenloses Frühstück und Kinder zwischen drei und elf Jahren frisches Obst. Alle Schulen der Stadt wurden zudem mit Wasserspendern ausgestattet; die Schüler können das kalte, klare Wasser in kostenlose Sportflaschen füllen.

WIKI Kampf den Pfunden: Britische Schulen wollen einzuweichen.



POWER KIDS



12 Wochen-Trainer

Der Unterschied: Erwachsene wachsen nicht mehr! Deshalb müssen nur Kinder abnehmen, die ganz viel Übergewicht haben.

Gewicht halten

Das kannst Du Dir also schon mal hinter beide Ohren schreiben: Das Ziel heißt „die weitere Gewichtszunahme stoppen“, oder im Klartext: „Nicht mehr zunehmen!“ PowerKids hilft Dir dabei. Danach schaffst Du es, alleine allmählich das richtige Gewicht anzunehmen! Aber Achtung, hier ist Geduld gefragt: Das geht nicht von heute auf morgen, also keine Stress! Das braucht Wochen oder Monate, schließlich können die überflüssigen Pfunde ja auch nicht über Nacht, und nur ein

Gewicht das langsam normal wird, bleibt auch normal. Nochmal: „Schnell abnehmen“ heißt ja der ganz oft auch „wieder zunehmen!“ Und das wollen wir auf keinen Fall, was?

Und überhaupt bringt PowerKids eine Menge neue Power und viel Spaß in Dein Leben (daher der Name). Wusstest Du, was „Power“ heißt? Das ist Englisch und bedeutet so viel wie „Kraft“ oder „Stärke“. Hört sich das gut an für Dich? Dann kannst Du SORFORT anfangen. Alles von PowerKids ist nämlich so gemacht, dass Du es mit Deiner Familie zusammen zu Hause machen kannst, ganz ohne fremde Hilfe!



..... 1. Woche

Im Koffer findest Du eine DVD. Bitte starte PowerKids einfach mit der DVD! Die Filmkinder Lea und Daniel erklären Dir im Film, wie PowerKids funktioniert. Weiterer kannst Du alles mit diesem 12-Wochen-Trainer Schritt für Schritt selbst machen, was unter Woche 1 steht. So geht das ab heute Woche für Woche. Erst die Wochenfolge 1,2,3, ... im Film anschauen, dann die Wochenfolge mit der gleichen Zahl im Trainer nachlesen. Der Tag an dem das stattfindet sollte immer der gleiche sein, also z.B. immer der Sonntag. Du hast nun schon Zeit für alle Aufgaben und die Familie ist meistens auch komplett. Es muss aber nicht der Sonntag sein. Den Tag darfst Du dir natürlich aussuchen! Was aber sein sollte: Angekuckt wird jede Folge gemeinsam mit der Familie. Damit nicht nur Du, sondern auch alle anderen in Deiner Familie wissen, was „Sache ist!“ Minimum ist Deine Mutter oder Dein Vater.

Wie findest Du das? Das PowerKids Programm, Du und Deine Familie, ihr seid 12 Wochen lang ein Power Team! Genauss wenig wie ein Kind nämlich im seiner „Gewichtswanderung“ ganz alleine schuld ist, so wenig kann es die Pfunde alleine besiegen. Deshalb startet ihr alle zusammen als Team. Hört sich gut an, oder?

Dann kann es ja jetzt losgehen! Pack zuerst einmal den PowerKids-Koffer weiter aus. Der große 12-Wochen-Trainer ist nämlich nicht alles, was im Koffer steckt. Am besten bewahrt Du erst einmal alle Sachen aus dem Koffer vor Dir auf dem Tisch aus. Schau mal, was Du von all den Sachen in Deinem Koffer was findest!



Den kannst Du gleich mit rausuchen und Mama oder Papa in die Hand drücken.



Weiter geht's: Heute besuchst Du von all den vielen anderen Sachen aber nur zwei: Den PowerKids-Vertrag und das „Tagebuch Essen & Trinken“. Lass beide auf dem Tisch liegen. Alle anderen Sachen kannst Du jetzt wieder in den Koffer packen, sie kommen erst später dran.



..... 6. Woche

CHECKPOINT - Woche 6

Wie liefes letzte Woche mit den Pyramiden? Mit Übung geht es immer besser, oder? Langsam aber sicher hast Du bestimmt die Fettzettel vieler Deiner Lieblingsgerichten im Kopf gespeichert, oder? Pass mal auf, schon bald kannst Du Dein Fettzettel auswendig! Gebau darum direkt es sich auch jetzt. Wie fit bist Du schon mit Deinem Fettzettel/Fettzettelquiz? Dazu spiel ein Spielchen, dabei können alle aus Deiner Familie mitspielen, die Du dabei haben willst!



- Hilf Dir den Fettzettel-Matrosen (nur die Powerschmuckampfen) und misch die Karten kräftig durch. Am besten ein paar Mal orientiert durchlesen!
- und man Chaos bereiten! Mach aus den Karten einen schönen hohen Stapel. Ganz wichtig: alle Karten so runderheben, dass die Fetta nach oben zeigen!
- Alle da, die mitspielen wollen? Dann geht's los! Ihr spielt nun um die Wette „Fettzettelquiz“!

1. Das ist ganz einfach: Die Karte, die oben drauf liegt ansehen. Die Frage ist: „Wie viele Fettzettel stehen hinterdrauf?“ Wer von Euch richtig geantwortet hat, bekommt dann die Karte. Derjenige, der am Schluss die meisten Karten zusammengelesen hat, hat gewonnen.

2. Dieses Spiel kannst Du immer, wenn Du dazu Lust hast, ein paar Durchgänge lang spielen. Setze Dich mit Deiner Mutter, Deinem Vater oder Deinen Freunden gemeinsam daran und ihr raubt dann abwechselnd! Mal sehen, wer schon am meisten weiß!

3. Wenn Du viel mit Fettzettel und Fettzettelquiz arbeitest, dann ist er Dir bestimmt schon aufgefallen: Der Rehtar, den wir ins Fettzettel eingebaut haben. Ein sehr beliebtes süßes Lebensmittel hat hier eine ganz andere Fettzahl als im Fettzettelquiz.



17. Schritt zum PowerKid

Die Klebefettzettel (1. Runde)

Hier kommt gleich noch ein Spielchen, das Dich prima fit in Sachen Fettzettel macht: Dazu suchst Du in Deinem Koffer nach dem „Klebefettzettel“. Das sind diese kleinen Bögen mit vielen, vielen roten Fettzettel drauf. Wie Du siehst, haben die von selbst, daher der Name. Auf! geht's, in die erste Runde!



1. Bewaffne Dich mit einem Klebefettzettel-Bogen! Geht danach dorthin, wo's Sachen zum Essen gibt: in die Küche!



2. Schau nach, was Du im Kühlschrank finden kannst. Geht'st in die Sachen, die Du ganz oft isst! Zum Beispiel: Butter, Käse, Wurst, Pudding, Joghurt, Ode, oder! Hol alles heraus und bringe die Sachen vor Dir auf dem Tisch aus. Natürlich nicht Deine Lieblingslebensmittel (z.B. Kriben, Eis...) vergessen!



3. Nimm eines der Lebensmittel, z.B. einen Joghurt. Nun wirf Deine Denk-Motoren an und überleg' mal: Wie viele Fettzettel hat der Becher Joghurt, das Glas Beiersch, die Portion Lebenswurst usw.? Oder im Klartext: wenn Du davon eine Portion essen würdest, wie viele



POWER KIDS

1. Schritt zum PowerKid: Der PowerKids-Vertrag

Jetzt willst Du zu einem richtigen PowerKid werden. Doch mal ehrlich, eigentlich weißt Du ja noch gar nicht so richtig, was Dich die kommenden 12 Wochen alles erwartet, stimmt's?

Vielleicht bist Du Dir ja deshalb auch noch gar nicht so ganz supersicher, ob Du überhaupt mitmachen möchtest?

Damit Du weißt, was Dich in den nächsten 12 PowerKids-Wochen alles erwartet, bekommst Du heute Deinen eigenen „PowerKids-Vertrag“! Die Entscheidung fällt Dir dann bestimmt ganz leicht!

Was ist eigentlich ein Vertrag?

Kennst Du diese wichtigen Damen und Herren in dunklen Anzügen, mit Aktenaschen unter dem Arm? „Geschäftsleute“ nennt man sie, weil sie immer auf der Jagd nach einem guten Geschäft sind! Sicher weißt Du auch, dass zu einem solchen Geschäft immer ein „Vertrag“ gehört! Man sagt, er wird zwischen den beiden Geschäftspartnern „abgeschlossen“.

Beide Partner unterschreiben den Vertrag und müssen sich dann an alles halten, was im Vertrag steht. Vielleicht warst Du ja auch schon mal dabei, denn auch beim Autokauf oder beim Buchen einer Urlaubsreise müssen Deine Eltern so einen Vertrag unterschreiben.



Du bekommst zum Start gleich zwei Geschäftspartner, damit gar nichts mehr schlief gehen kann (doppelt-gemoppelt hält besser!). Und nun rate mal, wer Deine Partner sind? Na klar, zuerst einmal natürlich das PowerKids-Programm. Es wird Dir helfen, dass Du Dich wieder richtig fit und fröhlich fühlst. Aber viel, viel wichtiger ist Dein anderer Partner, der bist nämlich Du selber! Vielleicht wunderst Du Dich jetzt und fragst Dich: „Wie soll das denn gehen, ein Vertrag mit mir selber?“ Oder Du denkst: „So was Doofes, wozu denn ein Vertrag mit Unterschrift und allem, da merkt ja sowieso niemand, wenn ich mogele!“ Ach nein, wirklich gar niemand? Fällt Dir niemand ein ...

Eines steht in jedem Fall feisenfest: Ohne unterschriebenen Vertrag kann kein Kid beim Programm mitmachen! Im Vertrag stehen alle „Regeln“ vom PowerKids-Programm. Ohne die geht es einfach nicht. Niemand wird bestraft, wenn er sich nicht daran halten kann. Aber wenn Du mitmachen willst, wirst Du um sie nicht herumkommen. Sie sichern Dir Deinen Erfolg, also sind die Regeln für Dich da und nicht um Dich zu plätschern oder Deiner Mama zuliebe. Mit dem PowerKids-Vertrag bist Du Dein eigener Partner, und Du würdest Dich nur selber bemogeln, falls Du Dich nicht daran hältst!

Also, lies ihn erst einmal durch. Such Dir dazu erst einmal ein ruhiges Plätzchen. Zum Beispiel Deinen Lieblings-Lümmel-Sessel oder Deine Geheim-Kuschel-Höhle auf dem Dachboden oder wo immer Du Dich am wohlsten fühlst. Nun lies den Vertrag in aller Ruhe und Schritt für Schritt durch. Wie Du siehst, besteht er aus 10 einzelnen Punkten.





"Ess- und Trinktagebuch" zur Selbstausswertung

P Obst

Strichliste

Bitte beschrifte mit dem Namen des Tagesnahrungsmittels

Bananen & Obst		Apfel	<input type="checkbox"/>	Orange	<input type="checkbox"/>
Äpfel, Birnen, Orangen & Zitrus		Tomaten	<input type="checkbox"/>	Beeren	<input type="checkbox"/>
Wassermelone & Melone		Beeren	<input type="checkbox"/>	Obstsalat	<input type="checkbox"/>
Stachelbeere, Heidelbeere, Erdbeere, Himbeere & Kiwi		Obstsalat	<input type="checkbox"/>	Obst	<input type="checkbox"/>
Bananen & Obst		Obstsalat	<input type="checkbox"/>	Obst	<input type="checkbox"/>
Äpfel, Birnen, Orangen & Zitrus		Obstsalat	<input type="checkbox"/>	Obst	<input type="checkbox"/>
Wassermelone & Melone		Obstsalat	<input type="checkbox"/>	Obst	<input type="checkbox"/>
Stachelbeere, Heidelbeere, Erdbeere, Himbeere & Kiwi		Obstsalat	<input type="checkbox"/>	Obst	<input type="checkbox"/>
Bananen & Obst		Obstsalat	<input type="checkbox"/>	Obst	<input type="checkbox"/>

12

P Fastfood & warme Snacks

Strichliste

Bitte beschrifte mit dem Namen des Tagesnahrungsmittels

Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>
Hot Dog & Braten		Hot Dog	<input type="checkbox"/>	Hot Dog	<input type="checkbox"/>

22

P Süßes & Knabereien

Strichliste

Bitte beschrifte mit dem Namen des Tagesnahrungsmittels

Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>
Knabereien & Süßes		Knabereien	<input type="checkbox"/>	Süßes	<input type="checkbox"/>

20

POWER KIDS

POWER KIDS

FETTZIE-BILANZ

FETTZIE-CHARTS

"Berechnung der durchschnittl. Fettaufnahme"

POWER KIDS

POWER KIDS

Chart-Trainer

Fettzie Lebensmittel
ausgeschnitten
aus dem Tagebuch

	Strichliste	Summe Tag
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		

Wechenplan
Striche gesamt

"Kontrolle des Lebensmittels mit dem höchsten Einzelfetteintrag"



GEWICHT IN DER WOCHE

1 2 3 4 5 6

Gewicht

Größe

7 8 9 10 11 12

Gewicht

Größe

Optional: Gewichtsprotokoll

Name:

Bilanz Fettziele:

Start-Pyramide:

Launometer:

POWER KIDS Woche: 4 5 6 7 8 9 10 11 12

FETTZIE-POSTER

Winnie-Konto

Wochennummer	Winnie gefressen	Winnie mit getrunken	Winnie gespart
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

gesparte Fettziele pro Woche

Wochennummer	gespart
3-5	<input type="checkbox"/>
6-8	<input type="checkbox"/>
9-11	<input type="checkbox"/>
12-14	<input type="checkbox"/>
15-17	<input type="checkbox"/>
18-20	<input type="checkbox"/>
21-23	<input type="checkbox"/>
24-26	<input type="checkbox"/>
27-29	<input type="checkbox"/>
Über 30	<input type="checkbox"/>

Winnie - Ausbeute

WOCHENRAD

Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag, Montag, Dienstag

GEWICHT IN DER WOCHE

1 2 3 4 5 6

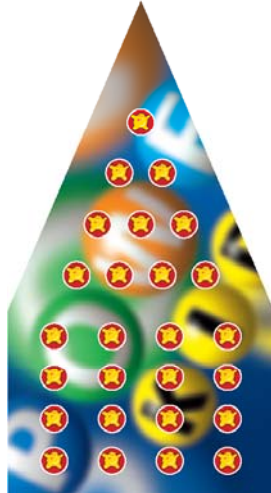
Gewicht

Größe

7 8 9 10 11 12

Gewicht

Größe



Pyramide mit Rubbelpunkten zur spielerischen Kontrolle des Fettverzehrs

1 Fettzie = 3 g Fett



7. Schritt zum PowerKid: Das Fettziequiz

1. Achtung, Achtung: Den Tisch, an dem Du sitzt, solltest Du jetzt besser frei machen! Was Du als nächstes aus Deinem Koffer holst, braucht nämlich 'ne ganze Menge Platz! Du kannst Dich auch gleich auf den Boden setzen. Such aus Deinem Koffer den Stapel heraus, auf dem steht: Fettziequiz. So sieht es aus:



2. Da staunst Du, was? Ein Kartenspiel mit lauter Sachen zum Essen und Trinken. Viele davon erkennst Du bestimmt wieder: Deinen Lieblingskäse aus eurem Kühlschrank zu Hause oder vielleicht das super-schmackige Hörnchen vom Bäcker? Und erst die Pommes und Pfannkuchen und, und, und ...!



3. Nimm alle Karten Deines Fettziequiz, und breite sie alle vor Dir auf dem Tisch aus! Booh, da staunt man nicht schlecht, was es alles zum Essen gibt! Das hier sind mindestens dreimal so viele Sachen zum Essen und Trinken, wie im Tagebuch!

4. Auf der einen Seite jeder Karte siehst Du ein Foto von Lebensmitteln oder Getränken, vom Gericht, Süßigkeiten, Fast Food und vielem mehr. Dreh die Karte jetzt um. Hallo, was ist da denn drauf? Auf der anderen Seite siehst Du eine große Zahl, und dort triffst Du auch das, knabberige Kärtchen namens Fettzie wieder! Du wirst sehen, die Fettzies werden Dir in den nächsten Wochen prima Kumpels werden. Auf die kannst Du immer zählen!

5. Deine Aufgabe ist es nun, den Kartenhaufen an Deine ganz persönlichen Trink- und Schmausgewohnheiten anzupassen. Dazu musst Du erst einmal zwei Teams aus der ganzen Kartenmeute machen: Team 1 nennst Du „Powerschmackompinos“. In das Team muss alles hinein, was Du gerne, oft und regelmäßig isst.

6. Team 2 heißt „Übigitwürgers“. Da gehört alles rein, was Du nicht magst, nie isst, usw.! Verteile so nun alle Deine Fettziequiz-Karten in die zwei Teams, also auf die 2 Stapel! Dann brauchst Du aus Eurer Küche noch zwei Gummibänder, die Deine Kartenstapel zusammenhalten sollen. Eins kommt um den Stapel mit den Powerschmackompinos, das andere um die Übigitwürgers. Alles fertig! Dann beide Stapel erst einmal wieder bis zur nächsten Woche verstauben.



Tabellen mit dem Fett(zie)-Gehalt der häufigsten Lebensmittel



13. Schritt zum PowerKid: Das Wochenrad

Endspurt für heute. Das Wochenrad ist der letzte Schritt, uff!



Auf einer Pyramide Fettzies sparen oder vom nächsten Tag welche leihen, das klappt natür-

Nimm Dein erstes Wochenrad in die Hand. Du kannst auf dem Wochenrad sieben Pyramiden-Umrisse erkennen, in denen die Namen der Wochentage stehen. Du siehst schon: Das sind sieben Felder, für jede Pyramide einer Woche ein Feld.



Wozu? Zum Einkleben!

Wie? Fang mit dem Einkleben da an, wo der Wochentag drinsteht, an dem Deine PowerKids-Woche immer startet (z.B. Montag). Den Rest der Woche geht es dann im Uhrzeigersinn weiter!

Wann? Eingeklebt wird die Pyramide jeden Abend, wenn Du ganz sicher nichts mehr essen willst und alle Deine Fettzies, die Du abgegessen hast,

**POWER
KIDS**



Fettzie-Diagnostik in Mutters Kühlschrank



Du immer viele schlaue Antworten parat, wenn Dir jemand mit „Vererbung“ kommt!

Sehr wahrscheinlich gibt es ja in Deiner Familie die/den ein/e oder andere/n, die/der auch um ein paar Kilos zu schwer ist. Man sagt dann gerne „Das Übergewicht liegt bei uns in der Familie“. Stimmt, an dem Satz ist schon was Wahres dran. Aber natürlich ist das überhaupt kein Grund aufzugeben. Du kannst ja (wie Du gemerkt hast) sehr wohl was dazu tun, dass Du Dich besser fühlst. PowerKids hilft Dir dabei!

Familie PowerKids

Jetzt aber zurück zu Deiner Familie und damit zu Deiner ersten Aufgabe für die kommende Woche. Deine Aufgabe heißt: Familienfotos durchforschen! Wo ist die Mütze, das ist ein klarer Fall für Detektiv Spürnase!

Suche zuerst mal alle Eure Familienfotos der Fotoalben heraus, die Du finden kannst. Dann machst Du es Dir mit all dem Kram an einem bequemen Platz gemütlich! Es geht nun darum herauszufinden, wer von eurer Familie auf den Fotos relativ schwer aussieht. Tante Martha oder Opa Fritz?

Auch interessant ist es, mal zu gucken, wie's bei Mami und Papi in Deinem Alter gewichtsmäßig ausgesehen hat! Übrigens: Wenn Du das gemeinsam mit Deiner Mutter oder jemand anderem aus

Deiner Familie machen kannst, habt Ihr natürlich doppelt so viel Spaß! Sie können Dir beim Fotosuchen gleich die passenden Geschichten dazu erzählen.

Ran an den Herd – Kochen mit PowerKids

Deine zweite Aufgabe der Woche so ist es, für das nächste Wochenende einzukaufen und Dir ein PowerKids-Kochteam zu suchen! Denn am kommenden Sonntag ist Koch-ACTION angesagt! Toll, was wird denn gekocht? Keine Frage: superleckere Pizza! Au weia, die hat doch bestimmt ganz schön viele Fettzies? Nix, Pustekuchen, wir machen die Super-Duper-Pizza à la PowerKids. Die hat so wenig Fettzies, dass Du dafür noch nicht mal Fettzies vorher sparen musst! Außerdem kannst Du Dir noch dazu aussuchen, was alles auf Deine Spezial-Pizza draufkommen soll.

PowerKids statt „Schmalhans“



Das Problem: ohne die geliebten Pommes kommt garantiert irgendwann der große Yappis drauf und dann gib't kein Halten mehr und hinterher einen doppelt so großen Frust!

Also: „Fast-Food-Management“ ist angesagt, auch hier kannst Du Dich voll und ganz auf die Pyramiden verlassen. Das Einzige, was dazu nötig ist: Fettzies über den Tag einteilen! Das tust Du ja sowieso schon. Oder aber Deine gesparten Fettzies **NICHT** in Winnies umtauschen, sondern Dein Lieblings-Fast Food als kleine Ausnahme dafür essen. Zum Üben sollt Ihr, Du und Deine Familie das nun in der kommenden Woche einmal gemeinsam ausprobieren. Das heißt: Auch Deine Eltern bekommen für den Fast-Food-Tag eine Pyramide. Ihr esst dann alle gemeinsam einen Tag lang nach Pyramiden. Nur Mut und ran an die Hamburger! Mal sehen,



Den Fast-Food-Führer solltest Du am besten ins Fast-Food-Restaurant mitnehmen. Dann kannst Du dort ganz nach Laune und Angebot entscheiden, worauf Du Lust hast.

24. Schritt zum PowerKid:
Der PowerKids-Fast-Food-Führer

So, nun aber Nase rein in den Fast-Food-Führer. Wie Du siehst, gibt es eine ganze Menge verschiedene verführerische Fast-Food-Gerichte. Da ist bestimmt was für Dich dabei, auch wenn Du gar nicht so wild auf Hamburger und Würstchen bist. Zum Beispiel Pizza. Die mag wohl jeder gerne, oder?

Jetzt sag schon mal Deinen Eltern, Geschwistern etc. Bescheid. Ihr seid nun das „PowerKids-Fast-Food-Team“! Überlegt Euch gemeinsam, in welches Restaurant es nächste Woche gehen soll. Damit am Fast-Food-Tag letztendlich nichts schief geht, findest Du hier eine Checkliste für Eure „Fast-Food-Team-Ausrüstung“. Alles, was da draufsteht, solltet Ihr unbedingt bei Eurem Besuch im Fast-Food-Restaurant dabei haben. Also nichts vergessen!



4. Döner-Bude

Beim Döner Kebab machen 1. die Soße und 2. das Fleisch den Unterschied. Soßen mit viel Joghurt sind prima, die, die eher einer fettigen Majosauce ähneln, haben ordentlich Fettzies. Also in den Soßentopf schielen und notfalls als „halbe Portion“ oder mit weniger Sauce bestellen!



Auch wenn der Döner ein Fast Food ist: Er ist der „Star“ unter den Snacks, weil er nämlich als einziger viel frisches Gemüse und damit eine ganz schön gehaltvolle Ladung „Gesundes“ enthält. Das kann kein Bulettenbrötchen!

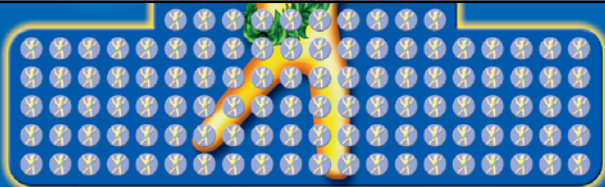
Das Brot drumrum macht schön satt (da müssen Fritten nicht auch noch sein), ist aber mangelhaft auch ganz schön gewaltig für eine „halbe Portion“ wie Dich. Deshalb auch Döner nicht täglich essen!

Bei vielen Döner-Grills gibt es auch Hähnchen- oder Putendöner bzw. vegetarische Döner (mit Schafskäse) (Diese Versionen sind meist etwas fettzies-ärmer. Aber an der Stelle musst Du nicht unbedingt sparen, nur wenn Du magst!

72

Schlaffen pro Woche

Schlaffen	Wochenstunden
70 - 100	0
60 - 69	2
50 - 59	4
40 - 49	6
30 - 39	8



Sporties pro Woche

Sporties	Wochenstunden
0 - 18	0
19 - 27	2
28 - 41	4
42 - 55	6
mehr als 55	8

Schlaffie-Logbuch für eine Woche
für je 30 min 1 Schlaffie ankreuzen

Sportierferriehl im Sportierferriehl nicht mitgenommen, z.B. auf der Bank sitzen

Musik oder CDs hören

Telefonieren (Simplex, Mobiltelefon)

Sonnen z.B. im Freizeid in der Sonne liegen

Fernsehen, Videofilme anschauen

Spielen im Sitzen z.B. Brettspiel mit Pappem, Audio

Lesen, „Schmökern“ Lesen, Web-Fragen mit Musik, z.B. Comics

Faulenzen, Rungegneln z.B. wach im Bett oder auf dem Sofa liegen

Computer-, Videospiele oder Game-boy

Sportie-Logbuch für eine Woche
für je 15 min 1 Sportie ankreuzen

Zur Schule gehen (Nur Bus / Autofahrt)

Garten-, Hausarbeit im Garten oder in Hausarbeit halten

Zur Schule radeln (Nur Bus / Autofahrt)

Hund ausführen

Treppchen steigen Auf Treppchen oder Laufstufen springen

Sport treiben (im Verein)

Aktive Schulpause (Nur wenn erlaubt, z.B. Fußball)

Besorgungen machen z.B. einkaufen gehen, zur Post gehen

Zu Freunden gehen oder reden (Nur Bus / Autofahrt)

Hand ausführen

Sport treiben (z.B. Schwimmen, Springen, Joggen)

Tanzen z.B. zuhause zur Musik

Aufhören z.B. z. einem aufhören

Schwimmbad Aktivitäten z.B. im Schwimmbad spielen



POWER KIDS

Schlaffies



- **Musik, CDs, Kassetten hören** (ohne nebenbei rumzuhörteln)
- **Telefonieren** (stundenlang)
- **In der Sonne liegen und braten**
- **Fernsehen oder DVD und Videos angucken** (bis die Augen quadratisch werden)
- **Comics und so was lesen** (bis die Spinnenweben von den Seiten hängen)
- **Spielen am Tisch oder im Liegen** (und nur alle Stunde mal zum Naschen aufstehen)
- **Computer-, Gameboy- oder Video-Spiele** (bis die Kabel glühen)
- **Faulenzen und Rumliegen** (bis Dein Po vor Langeweile einschläft)

völlig okay sind, jeder Mensch braucht Schlaffies! Aber, mal ganz ehrlich:

Von zu viel **Rumfaulenzen** wird man doch noch müder. Oder von zu viel Langeweile wird man erst richtig grätzig. Und überhaupt: Wer sich nie bewegt, rostet ein wie eine alte Oma. Also: Ein paar Schlaffies sind o.k., zu viele Schlaffies aber machen erst recht schlaff. Ab heute heißt's bei PowerKids deshalb: „Schlaffies sparen und Sporties sammeln!“ Das bringt Power **Rumrasen** bis die Schwarte kracht, das ist ein Riesen-Spaß! Ab morgen kriegst Du mit PowerKid, die Chance mehr Pepp in Dein Leben zu kriegen.

Sporties



- **Garten- oder Hausarbeiten** (Perfekt, Du bekommst Power und Mami freut sich)
- **Hund ausführen** (Er macht das Tempo! Nach dem Motto: Welche Zunge hängt länger aus dem Hals, Deine oder Wuffels?)
- **Sport treiben** (Egal, ob Inliner fahren oder Trampolin springen, ALLES zählt!)
- **Tanzen** (Kleiner Tipp: VMA/MTV anschalten und zu den Videos mitsteppen)
- **Aufräumen** (Armel hoch und weg mit dem ganzen Krempel. Unters Bett gilt nicht! Freut auch Deine Eltern)
- **Zu Freunden radeln oder laufen** (Statt Nickerchen im Bus)
- **Besorgungen machen** (Großen Rucksack nehmen und losmarschieren, macht Mami glücklich)
- **Schulpause, aktive Variante** (Statt lässig an der Ecke lehnen: Wie irre Fußball, Basketball, Tischtennis spielen, oder was sonst so angesagt ist, tun).
- **Draußen Spielen** (ALLES, was Dir dazu einfällt)
- **Treppen hoch dösen** (1, 2, 1, 2 ... , blöder Aufzug, ich bin schneller!)
- **Zur Schule radeln** (Frühsporn macht wach und gibt Power für die Schule!)

POWER KIDS



**150 Winnies =
Überraschungsgeschenk**



Power-Drinks für Power-Kids

Wie sieht es denn mit powermäßigen Getränken aus? Wie sieht es denn mit Power für PowerKids? Wie soll ich denn was trinken, um fit zu werden und fit zu bleiben??

Am wichtigsten: Viel trinken! Gut ein Liter, besser anderthalb Liter pro Tag sollten es schon sein. Wenn ihr richtig aktiv seid, indoors fahrt, Fußball spielt, mit dem Rad rumfahret und so vieles, dann braucht ihr noch einiges mehr. Der Körper braucht die volle Flüssigkeit, damit die Energie und alle wichtigen Nährstoffe dahin transportiert werden können, wo sie gebraucht werden. Wasser ist für uns Menschen das allerwichtigste Lebensmittel!

Dankt es auch die richtige Menge wird, sollen Powerkiddies trinken, was sie mögen: Mineralwasser, selbstgepresstes Leitungswasser, Tees, Säfte, Nektare, Schorlen, Sportdrinks, Limos, Muzaffros usw. Aber diese Getränke haben keine Fettstoffe. Also wo ist hier der Zucker??

Der Nektar ist die Menge bei den köstlichen Getränken mit viel Frucht oder Zucker. Ein oder zwei Gläser Nektare, Säfte, Limo oder Cola jeden Tag sind ok. Geringstens auch etwas mehr. Wenn es jedoch jeden Tag viele Gläser Limo, Cola, Apfelsaft oder Orangensaft (auch ungesüßter) sind, das wird, dann kann es schwierig werden auf dem Weg zum PowerKid.

Auch wenn der Saft „ungesüßter“ ist und ihr Süßes nur verdauen bräut, kommt da schon was zusammen an Energie (das misst man in Kalorien). Ein halber Liter Saft (ja auch ohne „ohne Zuckerzusatz“), Limo, Cola usw. etc. halten so viel „Energie“ wie zwei Scheiben Brot. Der wichtige Unterschied: Nach dem zwei Broten bist Du schon rund und zufrieden, den Saft gluckert Du zusätzlich runter – und hast dann natürlich immer noch Kohlenstoff, denn flüssige Kalorien machen ja bekanntlich wenig satt! Noch viel süßter sind übrigens viele Eisbeis.

Da ist was drin, oder? Flaschenweise Limo, Saft, um pro Tag trinken schon fast so viel Energie, dass ihr eine kleine Tour de France fahren könnt. Wollt ihr aber in der Regel keine Tour de France fahren, zumindest nicht täglich, weil der Körper nicht so viel von der vollen Energie aus dem was ihr gegessen habt, plus der Energie aus dem köstlichen Getränken. Ja und was kommt dann? Genau: Der Körper muss einen Teil der Energie als Fett speichern (oh ja, der Bauch wächst). Und gerade das willst Du doch nicht mehr, oder?

Ein guter Tipp ist es, Säfte mit Mineralwasser zu verdünnen. Hier gilt: Maximal ein Drittel Saft und zwei Drittel Wasser, oder besser mehr. Wer bislang „Säfte pur“ getrunken hat: Auch die halbe Saft, die halbe Wasser ist schon ein Anfang, aber noch stärke-empfindlich.

Das Beste ist aber immer noch: Wasser und Tee, sowie wie ihr wisst: Mineralwasser (auch mit Zitronegeschmack, ohne Zucker), Leitungswasser, selbstgepresstes Leitungswasser oder ungesüßter Tee sind immer am besten, aber bei der auch nicht der pure Genuss für alle PowerKids. Lecker ist auch Tee und ein Schuss Saft!

Eine weitere Ausnahme ist die Milch. An alle Milchtrinker: Milch ist supergesund und gibt Power, aber sie ist eher eine flüssige Mahlzeit und kein Durstlöcher (vollständig hat pro Glas 2 Fettstoffe, noch besser ist aber fettarme Milch, die hat auch alles Gesunde drin, aber nur die Hälfte Fettstoffe pro Glas). Für Kakaos und andere Milchbeis gilt das gleiche.

Frage:

Was ist mit den ganzen zuckerreduzierten Sport-, Wellness- oder Light-Getränken? Sind die besser als die normalen?

Im Getrank- oder Supermarkt gibt es heute außerdem (zum Glück) viele Getränke, die weniger Zucker enthalten: z.B. Wasser mit Geschmack, Sportgetränke, Wellnessdrinks, kalorienreduzierte Limo- oder Fruchtsäfte. Aber, was ist GUTER? Und in vielen Fällen auch sehr leckerer. Noch dazu löstchen die Getränke wirklich den Durst – im und Co.



Diese Durstlöcher haben weniger Energie, weil die entweder von vornherein weniger süß sind oder ein Teil oder der ganze Zucker da oben durch Süßstoffe ersetzt ist. So ein Süßstoff schmeckt zwar süß, hat aber fast keine Energie. Wer viel Limo und Cola trinkt, der spart bei den Light Sorten Energie und das kann auf dem Weg zum PowerKid helfen. Probiert einfach mal ein paar Sorten, um festzu- machen aus dem Kühlschrank.

Wer die nun gar nicht mag, auch kein Problem, denn ein, zwei Gläser normale Limo sind nur probier- matisch, wenn man auch sonst täglich viel Süßes frisst. Da hat also die Wahl, ob Du lieber Limo und Saft oder Gummibärchen und Co. nimmst.

Viele Infos rund ums Trinken findest Du übrigens auch in „Fragen & Antworten zur Ernährung“.



Schaffst Du es, nach 2 Regeln Schokolade aufzu- hören, wenn Du eine Tafel angefangen hast? Nein, dann geht es Dir wie fast allen Menschen. Wir essen nämlich so lange weiter, bis wir mehr da ist außer leerer Kalorien. Der Inhalt, Schokolade Essen einstellen? kommt immer erst dann, wenn die Tafelverfüllung ist. Das gilt genauso für die ange- fangene Tüte Gummibärchen oder Lakritz wie für die Viehölzchen.



Und nun stellt Dir mal vor, was passiert, wenn die Tafel Schokolade statt 300 Gramm glatte 200 Gramm hat? Es passiert genau das gleiche wie Essen bis alles weg ist. Für die Fettstoffe sieht es dann sehr düster aus: statt 11 (das ist schon viel!) volle 22 Fettstoffe!

Bestimmten Lebensmittel hängt die Menge die wir essen, ganz stark von der Verpackung ab. Das gilt für Chips, Schokoriegel, Schokolade, Bonbons, Kuchen, Pizza, Fast Food, Joghurt, Getränke usw. Hier hier eine Riesepackung kauft, löst auch riesenviel. Also Finger weg von den Kinosize, Big, XXL, Mega- und Maxi-Größen. Pro 100 Gramm sind diese Größen zwar etwas billiger, aber leider führt das Sparen an dieser Stelle dazu, dass man später viel Geld für neue Klammern in Übergewicht ausgeben muss ...

Übergang Dir gut, welche Größe Du kauft. Das gilt auch für den Besuch im Fast-Food-Restaurant. So Cent mehr für ein großes Menü? Hört sich nach Schnäppchen an. Stimmt auch, denn Du bekommst für ein bisschen mehr Geld viel mehr Essen. Aber kein Schnäppchen für Deine Figur, denn die vielen Extra-Fettstoffe lassen den Besuch ordentlich unruhig machen.



Die Aufgabe für den nächsten Einkauf im Supermarkt

Du suchst bei den Sachen, die ihr immer ein- kauft, ob es unterschiedliche Packungsgrößen gibt. Zusammen mit Deiner Mutter oder Deinem Vater überlegt ihr dann ganz genau: Ist das ein Lebensmittel, von dem man normalerweise gleich die ganze Packung verzehrt? Wenn ja, dann kauft lieber die kleineren Verpackungen. Bei Schokolade gibt es z.B. Tafeln mit 40 Gramm (4 Fettstoffe) als prima Alternative. Wenn es sich um



ein Lebensmittel handelt, bei dem nie jemand auf die Idee kam, auf einmal die ganze Packung weg- zumotzen, z.B. ein Stück Butter oder die sooober Packung Cornflakes, dann könnt ihr ruhig die Großpackung kaufen.

Achtung, Achtung! Hier kommt die letzte Möglichkeit, 8 Winnies dazu zu gewinnen. Für die- jenigen, die das Geschenk bis heute noch nicht öffnen durften. Die ultimative Top-oder-Flop-Frage Nummer 5:

Top oder Flop - Frage 5

Wie lange hast Du am letzten Freitag Video-/Computerspiele gespielt?

- a) Mehr als eine halbe Stunde
- b) Weniger als eine halbe Stunde

Die letzten 8 Winnies gehen heute an alle, die ihr Kreuz bei b) gemacht haben. Dazu gehören natür- lich alle, die am Freitag überhaupt keine Video-, Gamboy-, Nintendo-, Sega- oder PlayStation- Spiele o.ä. gespielt haben.

Hast Du länger als eine halbe Stunde mit einem der Geräte gespielt und a) angekreuzt, dann gib's nur diesen Tipp: Hast Du nicht mit Lust, was Aktivs zu machen? Schau auf Dein Sport-Logbuch. Was würde Dir davon Spaß machen? Ausprobieren und dranbleiben!

Evaluation

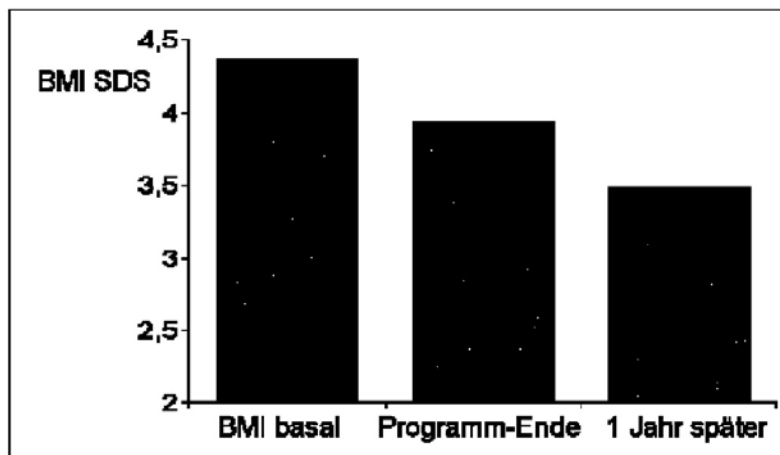


Abb. 6: BMI-Langzeitverlauf bei 98 Kindern im Alter von 8-12 Jahren, die am Powerkids-Programm teilnahmen.

Koletzko et al.: Kinderärztliche Praxis 2002, Bay. Ärzteblatt 2003, Ernährungs-Umschau 2005

POWER KIDS

Ihr fragt Euch bestimmt, wie die Erfinder von PowerKids aussehen. Nun, hier sind sie!

Das PowerKids-Team



Prof. Volker Pudiel



Dr. Thomas Ellrott

Das PowerKids-Team Göttingen:
 Prof. Volker Pudiel
 Dr. Thomas Ellrott
 Dipl. oec. troph. Silke Lichtenstein

Das PowerKids-Team London:
 Prof. Claus Vögele

Das PowerKids-Team München:
 Prof. Berthold Koletzko
 Dr. Birgit Knoppke
 Dr. Katharina Dokoupil



Dipl. oec. troph.
Silke Lichtenstein



Prof. Claus Vögele



Prof. Berthold Koletzko



Dr. Katharina Dokoupil

