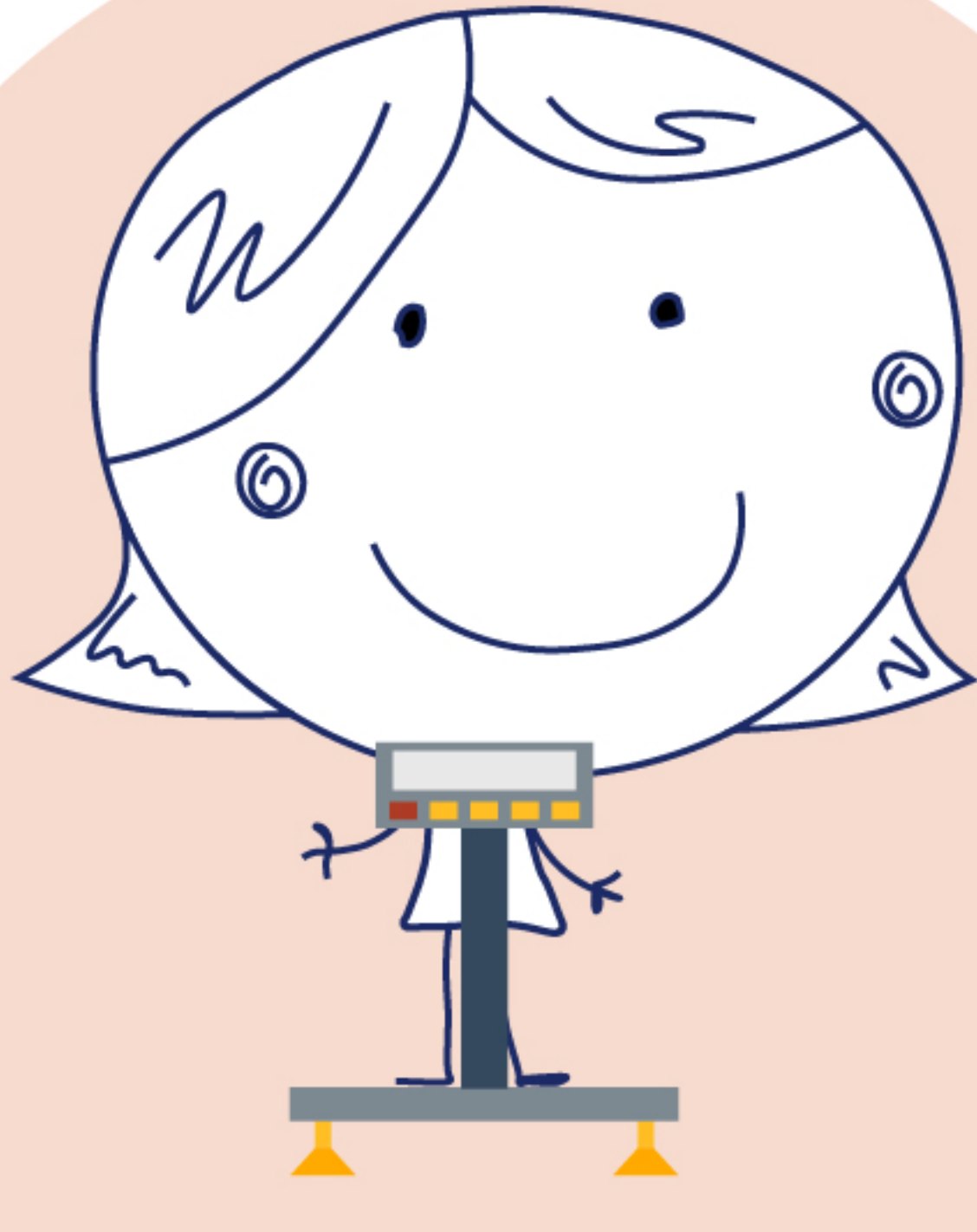


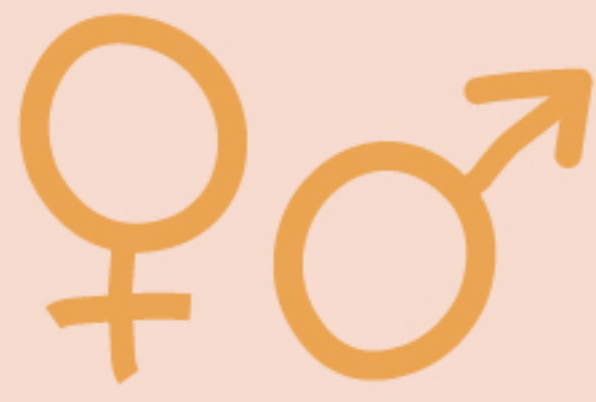
Gar nicht so schwer!

Richtiges Gewicht bei Kindern



Ist mein Kind zu schwer? Zu leicht? Und was bedeutet in Sachen Gewicht eigentlich normal oder normal entwickelt? Eines vorab: Unser Augenmaß allein sagt darüber gar nichts aus. Hier spielen viele Faktoren eine Rolle.

Was bei der Beurteilung des kindlichen Gewichts berücksichtigt werden muss:



Geschlecht

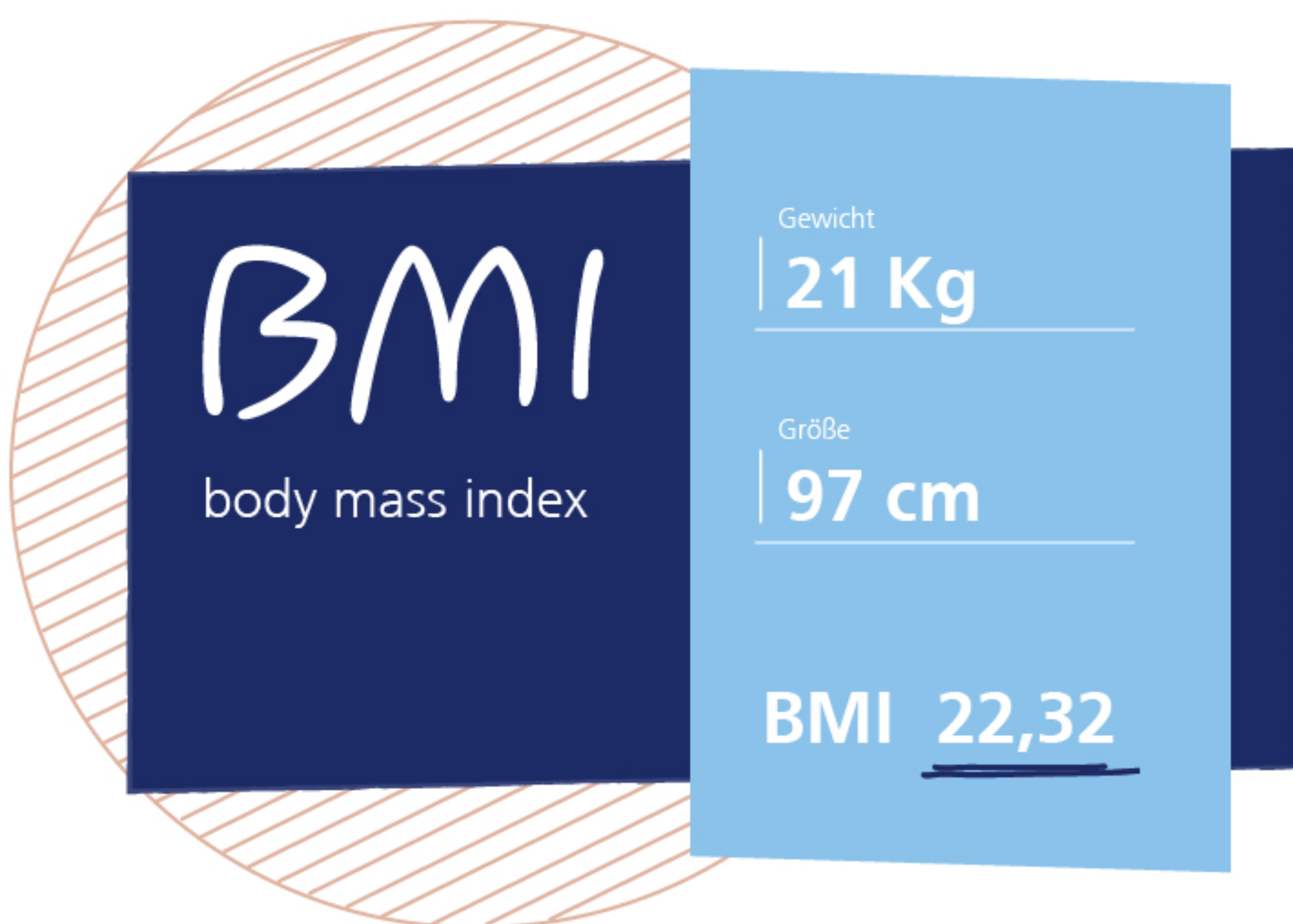


Alter



Größe

Für die Beurteilung des Gewichts wird bei Kindern zuerst der Body Maß Index (BMI) ermittelt und dann mit den sogenannten Perzentil-Kurven in Relation gesetzt.



Der Body-Mass-Index ist eine Art Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts einer Person in Relation zu seiner Größe.

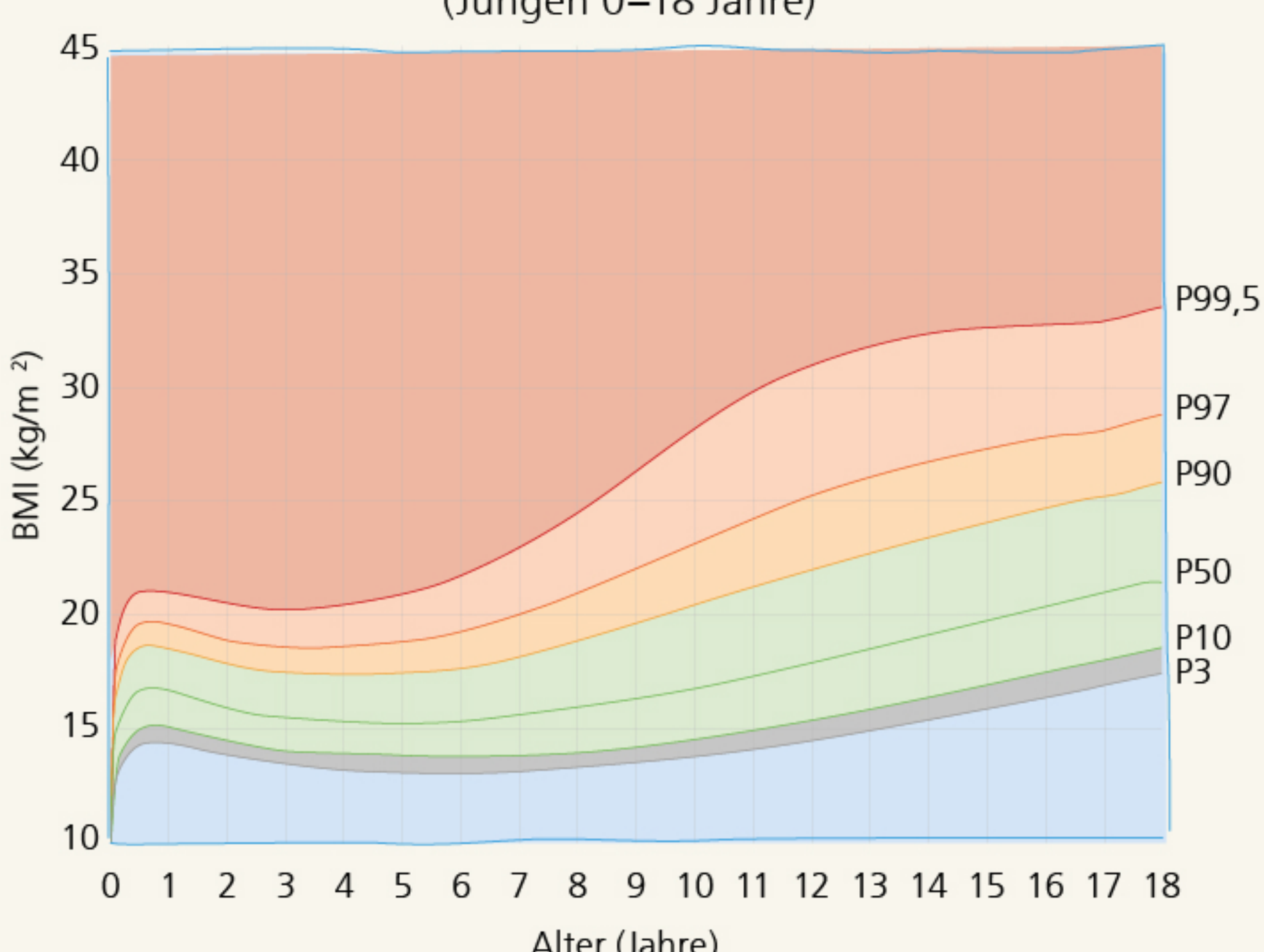
BMI-Formel: Körpergewicht (kg) geteilt durch Körpergröße (m) zum Quadrat.



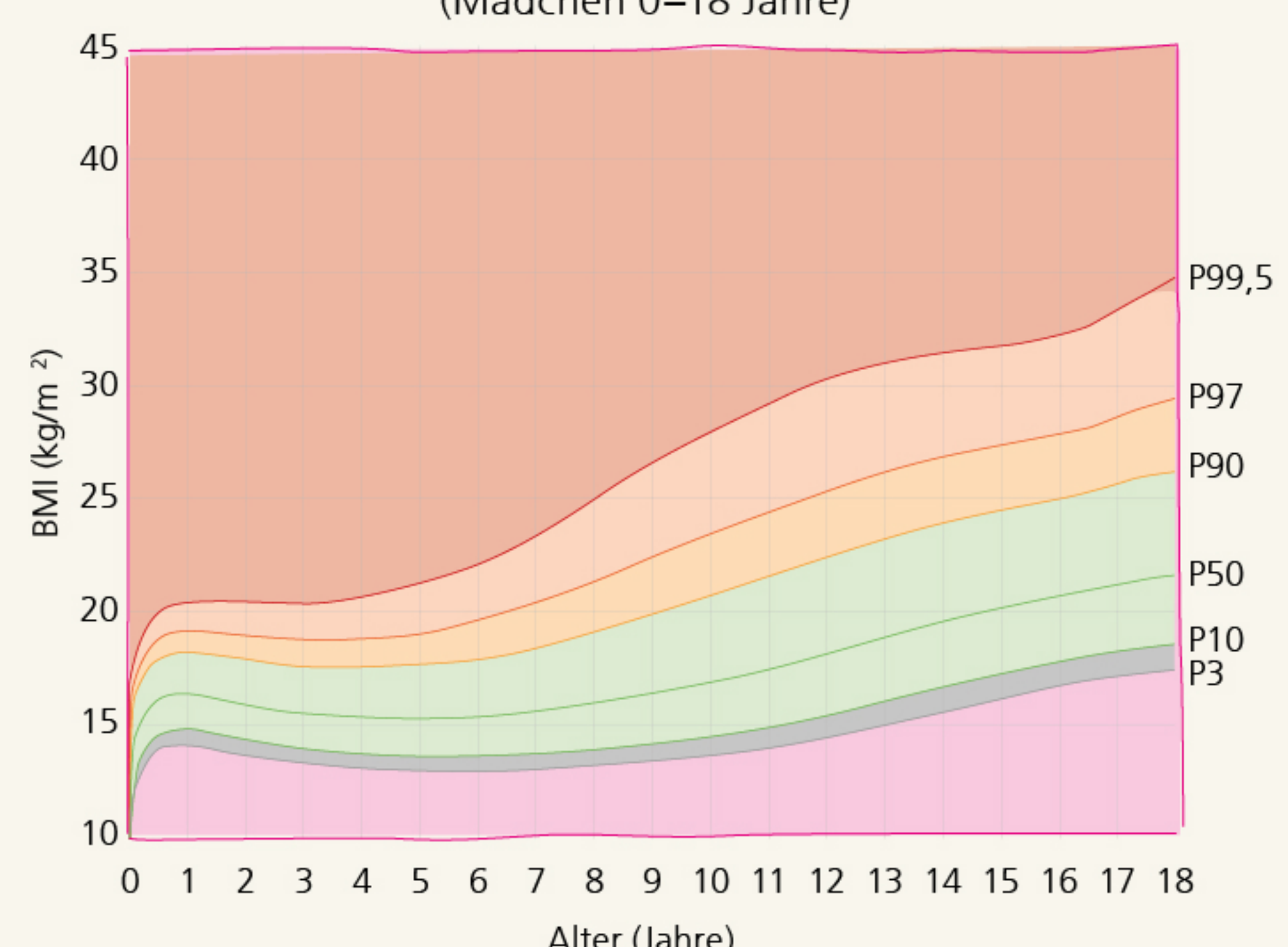
Wachstumskurven (Perzentilkurven):

Auf den Wachstums- oder auch Perzentilkurven lässt sich durch Gewicht, Alter und Größe des Kindes das jeweilige Perzentil ablesen. Anhand des Verlaufs lässt sich beurteilen, ob ein Kind normal-, unter- oder übergewichtig ist. Das Gewicht bzw. der BMI des Kindes sollte sich idealerweise innerhalb eines Kurvenbereichs entwickeln.

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



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



- Untergewicht (< P10)
- Normalgewicht (P10–P90)
- Übergewicht (P90–P97)
- Starkes Übergewicht (Adipositas > P97–P99,5)
- Extremes Übergewicht (Extreme Adipositas, > P99,5)

Quelle: nach K. Kromeyer-Hauschild, M. Wabitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. (2001) 149:807-818
K. Kromeyer-Hauschild, A. Moss, M. Wabitsch: Adipositas (2015) 9:123-127 (Interpolation mit den Daten des BGS98 im Altersbereich von 15-18 Jahren)



Beachte: Der BMI-Rechner gilt erst für Kinder ab einem Jahr! Die Gewichtsentwicklung Ihres Babys beurteilt die Kinderärztin/der Kinderarzt während der U-Untersuchungen

Und: Für Jungen und Mädchen, chronisch kranke oder behinderte Kinder gelten jeweils eigene Wachstumskurven.

Bei der Gewichtsentwicklung von Kids spielen auch Mama und Papa eine große Rolle.



Was zum Familienalltag gehören sollte:

- ✓ **Viiiieel Bewegung:** 90 bis 120 Min. pro Tag.
- ✓ **Ausreichend Schlaf:** Zu wenig kann zu mehr Gewicht führen. Klein- und Grundschulkind schlummern etwa 10 bis 14 Std pro Tag.
- ✓ **Liebevoller Umgang:** Psychischer Stress begünstigt Übergewicht.
- ✓ **Geduld:** Nicht jedes Kind mag jedes Essen auf Anhieb, nehmen Sie sich Zeit zum „Kennenlernen“.
- ✓ **Gute Vorbilder:** Auch Eltern sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten und bei Gemüse nicht das Gesicht verziehen. ;)
- ✓ **Wenig Handy, Computer, TV:** Sonst bleibt die Bewegung auf der Strecke, außerdem neigt man während der Nutzung zu vermehrtem Naschen.

Tipps für ein gesundes Essverhalten:

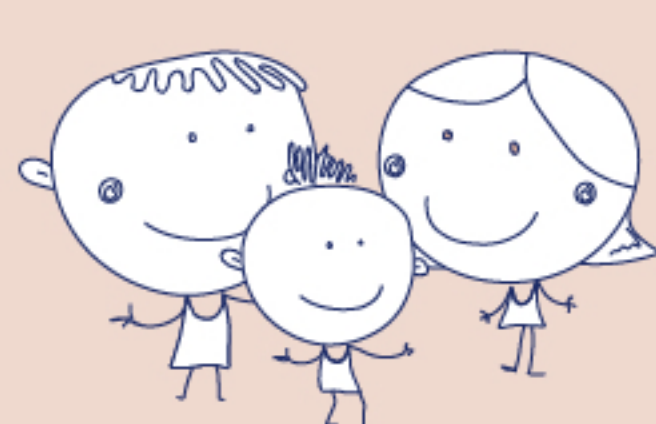
Kinder sollten:

- Wasser statt Süßes trinken.
- Neues ausprobieren.
- Lernen, eigenständig zu essen.
- Ungestört in aller Ruhe essen.



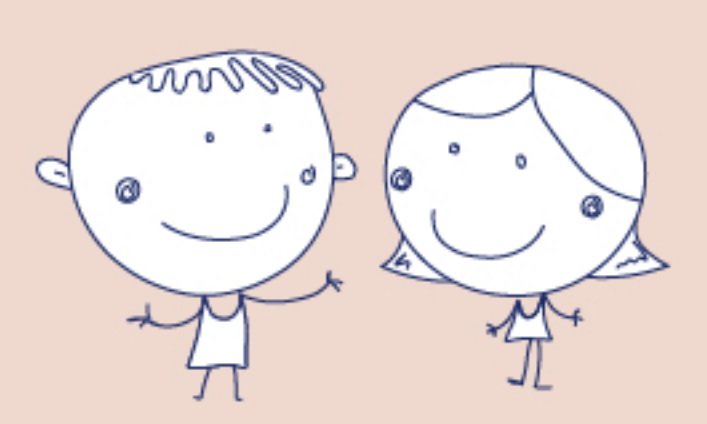
Die ganze Familie sollte:

- Gemeinsam, regelmäßig und abwechslungsreich essen.
- Rituale befolgen: An einem bestimmten Platz essen, Tischsprüche vor dem Essen, etc.
- Regeln aufstellen und einhalten.
- Tischmanieren beachten.



Eltern sollten:

- Essen nicht als Belohnung verwenden.
- Kinder für ihre Neugierde loben.
- Kindern die Mitverantwortung für die eigene Ernährung zusprechen.
- Auf die Hunger- und Sättigungssignale des Kindes achten und sie respektieren.



Rund ums Essen: Aufgaben für kleinere und größere Kids

Klein:

- Im Supermarkt (gesunde) Lebensmittel auswählen.
- Beim Zubereiten helfen.
- Tisch decken und/oder dekorieren.
- Geschirr abräumen.



Groß:

- Pausenbrot zubereiten.
- Kleinere Einkäufe erledigen.
- Täglich etwas Obst und/oder Gemüse waschen und schnippeln, z. B. für Salat oder Snacks.
- Einmal die Woche ein Essen planen und größtenteils zubereiten.

