

## Frühstück für Schulkinder

Die Zutaten für einen gelungenen Start in den Tag müssen gar nicht kompliziert aussehen. Müsli, Naturjoghurt oder Milch und Obst, das war's. Besonders für Kinder ist die Mahlzeit am Morgen sehr wertvoll. Sie macht fit und leistungsfähig. Also: Auf zum Frühstück, fertig, los!

## Leckeres Apfelmüsli

1 Portion:

30 g gehackte Nüsse

50 g Haferflocken

150 g Naturjoghurt

1 Teelöffel Honig

Saft einer halben Orange

½ Apfel

1. Gehackte Nüsse (z.B. Haselnuss-, Mandel- und Walnuskerne) in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und beiseitestellen.
2. Apfel halbieren, schälen, vierteln und entkernen. Apfel würfeln.
3. Naturjoghurt mit den Apfelstückchen, Haferflocken, flüssigem Honig, Orangensaft und den Nüssen verrühren.

**Guten Appetit!**

## Kontakt:

Kreisgesundheitsamt Neunkirchen  
Jutta Schäfer  
1. Etage, Zimmer 118  
Lindenallee 13  
66538 Neunkirchen

Telefon: 06824 906 88 42

Email: [j.schaefer@landkreis-neunkirchen.de](mailto:j.schaefer@landkreis-neunkirchen.de)

# Wieder fit! Wieder dabei!



**Beratungs- und Vernetzungsstelle  
für übergewichtige Kinder,  
Jugendliche und deren Familien**

## Liebe Eltern,

gesunde, zufriedene Kinder haben die beste Chance zu gesunden Erwachsenen heranzuwachsen. Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und seelisches Wohlbefinden sind dafür grundlegende Voraussetzungen.

Die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS) zeigt, dass 1,9 Millionen Kinder zwischen dem 3. und 17. Lebensjahr übergewichtig sind.

Sollte Ihr Kind den Wunsch hegen, oder durch ärztlichen Rat hin veranlasst worden sein, das Gewicht zu halten oder abnehmen zu müssen, braucht es die Unterstützung der Eltern.

Allein im familiären Kreis ist dieses Ziel aber oft nicht zu realisieren. Sie brauchen fachliche Hilfe und Unterstützung, um diese Ziele erreichen zu können.

In kleinen Schritten gehen wir zusammen mit Ihnen als Eltern das Ziel an. Wir unterstützen Sie als Eltern bei der Aufgabe, Ihre Kinder zu begleiten. Wir helfen Ihrem Kind aus dem Teufelskreis des Übergewichts herauszukommen.

## Das Angebot:

- Einzelberatung mit Kindern, Jugendlichen und deren Eltern
- Telefonische Beratung
- Erstellung eines individuellen Ernährungsplans
- Lernen einfacher Gewohnheiten für einen gesunden Lebensstil
- Hilfestellung zur Einleitung weiterer Schritte, z.B. Vermittlung zu Vereinen, Reha-Sportgruppen etc.



## Das Ziel:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Veränderung des Lebensstils über die Kombination Ernährung-Bewegungs-Verhalten
- Körpergewichtskonstanz statt Jo-Jo-Effekt
- Langfristige Gewichtsstabilisierung
- Spaß an Ernährung und Bewegung



"Um ein Kind groß zu ziehen,  
braucht es ein ganzes Dorf!"  
(Afrikanisches Sprichwort)