



## Vorträge und Aktionstage zum Thema Übergewicht bei Kindern und Familien – Schritte zu einem gesünderen Lebensstil

im Rahmen des Projektes „rundum gesund“ – Geschlechts- und Kultursensible Gesundheitsförderung bei Adipositas

Was wir anbieten:

- 2-stündige Vorträge
- 5-teilige Vortragsreihen (à 2h)
- Aktionstage für Schulen (à 4h)

Für wen:

Eltern, PädagogInnen, ÄrztInnen, KinderbetreuerInnen und Interessierte, die mit Kindern/Familien zu tun haben, bei denen ein „Zuviel“ an Gewicht oder der Wunsch nach gesünderem Ernährungs- und Bewegungsverhalten Thema ist

Vortragsinhalte:

Ernährung, Bewegung und Motivation zur Verhaltensänderung  
Viele praktische Tipps, auf Wunsch Themen-Schwerpunkte

Aktionstage:

Spiele- und Wissensvermittlung zu Ernährung, Bewegung mit Spaß und vieles mehr für Volksschulkinder

Wer wir sind:

Team von PsychologInnen, MedizinerInnen,  
ErnährungswissenschaftlerInnen und SportwissenschaftlerInnen

Wann: Jänner bis August 2012

Wo: bei Ihnen vor Ort (Schwerpunkt: 15. Bezirk)

Kostenlos!

Information und Anmeldung im Frauengesundheitszentrum FEM

telefonisch unter 01/ 47615 – 5771

oder per Email an Mag.<sup>a</sup> Catherina Jahn unter [c.jahn@fem.at](mailto:c.jahn@fem.at)

Portionsgrößen und  
Ernährungspyramide



Die österreichische Ernährungspyramide,  
Bundesministerium für Gesundheit, 2010

Energiebilanz – wie  
kommt es zu  
Übergewicht?



Bewegung mit Spaß!  
Aktive Freizeit-Gestaltung  
in der Familie



Ein gutes Frühstück –  
unser Start in den Tag



Ziele setzen – Ziele  
erreichen



Getränke – Vorsicht  
Gewichtsfalle!

