

Inhalt

... anstelle eines Vorwortes	S. 6
Einleitende Gedanken	S. 7
RAHMENBEDINGUNGEN	
„XXL-Gang“ – was ist das eigentlich?	S. 8
Ausschreibung	S. 9
Ziele	S. 10
Methoden und Techniken	S. 10
Elternarbeit	S. 11
XXL-Vertrag - Verhaltensregeln	S. 11
XXL-Vertrag: Kinder	S. 12
XXL-Vertrag: Eltern	S. 13
Bonuspunktesystem	S. 14
Bonuspunkte	S. 14
Bonuspunktesammelblatt	S. 15
Zeitgutscheine	S. 16
XXL-Mappe, Eltern-Mappe und Merkzettel	S. 17
Zusätzlicher Sport	S. 18
Merkzettel für Eltern	S. 19
Stimmungsbarometer	S. 20
Terminübersicht	S. 21
ABLAUFPLÄNE DER EINZELNEN GRUPPENTREFFEN	
Vortreffen Kinder und Eltern: Vorstellung des Konzeptes	S. 23
Power-Point-Präsentation: Vorstellung des Konzeptes	S. 24
Teilnehmerliste	S. 26
1. Treffen Kinder und Eltern: Einführungs-Veranstaltung und Kennenlernen	S. 27
Rezept: Kiwilimonade	S. 27
Entspannungsübung: Dein Glücksstern	S. 28
Hausaufgabe: Lebenskuchen	S. 29
Hausaufgabe: Lieblingsrezept der Kinder aufschreiben	S. 30
2. Treffen Kinder: Grundlagen der Ernährung I	S. 31
Merkblatt: Ernährungskreis	S. 32
Rezept: Quarkie	S. 32
Hausaufgabe: Fettdetektiv	S. 33
2. Treffen Eltern: Gefühle und Essen	S. 34
Merkblatt: Gefühle und Essen	S. 35
Wahrnehmungsübung: dick	S. 36
Merkblatt: Zum Umgang mit Gefühlen	S. 37
Hausaufgabe: Zum Umgang mit Gefühlen	S. 37
3. Treffen Kinder: Rhythmusübungen mit Klanghölzern zum Kennenlernen	S. 39
Merkblatt: Zusätzlicher Sport	S. 40
3. Treffen Eltern: Grundlagen der Ernährung I – Snacks für die Schule, Früh- und Abendmahlzeiten	S. 41
Merkblatt: Energiezufuhr	S. 42
Merkblatt: Ernährungskreis	S. 43
Merkblatt: Fettsparen durch Austauschen	S. 44
Merkblatt: Fett, ein Super-Brennstoff	S. 45
Merkblatt: Eiweiß macht Muskeln	S. 46
Rezepte: Snacks für die Schule	S. 47

Inhalt

Rezepte: Früh- und Abendmahlzeiten	S. 48
4. Treffen Kinder: Mein Körper und ich	S. 50
Entspannungsübung: Progressive Muskelentspannung	S. 51
Merkblatt: Wut im Bauch!	S. 53
Hausaufgabe: Gefühle und Essen	S. 54
4. Treffen Eltern: Fachvortrag: Übergewicht aus medizinisch – physiotherapeutischer Sicht	S. 55
Power-Point-Präsentation: Übergewicht aus medizinisch – physiotherapeutischer Sicht	S. 55
Merkblatt: Ursachen von Übergewicht	S. 65
Merkblatt: Gewichtstabelle für Mädchen und Jungen	S. 66
5. Treffen Kinder und Eltern: Walking	S. 67
Merkblatt: Laufen – Joggen – Walken	S. 68
Merkblatt: Die zehn Punkte der Walking-Technik	S. 68
Merkblatt: Fehler beim Walking/ Nordic-Walking	S. 69
6. Treffen Kinder: Grundlagen der Ernährung II	S. 70
Arbeitsblatt: Das isst und trinkt Hans an einem Tag	S. 71
Arbeitsblatt: Wie kann Hans es besser machen?	S. 71
Merkblatt: Zucker – das süße Risiko?	S. 72
Merkblatt: Fit – Tricks	S. 74
Merkblatt: Bei Hunger	S. 75
Rezept: Superkraftmüsli	S. 75
Hausaufgabe: Beobachtungskarte	S. 76
Hausaufgabe: Genussbogen	S. 78
6. Treffen Eltern: Austausch	S. 79
7. Treffen Kinder: Statt essen ohne Hunger - Gefühlsparcours	S. 80
Arbeitsblatt: Gefühlsparcours	S. 81
Lösungen: Gefühlsparcours	S. 82
Vorlagen: Gefühlsparcours	S. 84
Hausaufgabe: Statt essen ohne Hunger	S. 88
7. Treffen Eltern: Grundlagen der Ernährung II – Lieblingsrezepte – die fettarme Variante	S. 89
Arbeitsblatt: Einstellungen und Überzeugungen in Bezug auf Essen und Trinken	S. 90
Merkblatt: Wichtiges in Kürze	S. 91
Merkblatt: Fit-Tricks	S. 92
Rezepte: Lieblingsrezepte – die fettarme Variante	S. 93
8. Treffen Kinder und Eltern: Weihnachtsgebäck aus vollem Korn	S. 95
oder jahreszeitliche Alternative: Kindergeburtstag	S. 96
Rezepte: Weihnachtsgebäck aus vollem Korn	S. 97
Rezepte: Kindergeburtstag	S. 99
9. Treffen Kinder: Balance	S. 100
9. Treffen Eltern: Bilanzgespräch	S. 101
Arbeitsblatt: Eltern-Zwischenbilanz	S. 101
Arbeitsblatt: Checkliste	S. 101
Merkblatt: Was hat Ihr Kind bereits gelernt? – So können Sie es unterstützen!	S. 102
10. Treffen Kinder: Zwischenbilanz	S. 103
Arbeitsblatt: XXL-Zwischenbilanz	S. 104
Phantasiereise: Orientreise	S. 105
Hausaufgabe: Ungute Gefühle	S. 106
10. Treffen Eltern: Ausdauer mit Musik: Aerobic, Stepaerobic	S. 107
11. Treffen Kinder: Hänseln - Problembewältigung	S. 108
Entspannungsübung: Im Land der Abenteuer	S. 109
Hausaufgabe: 5 Stärken – 5 Komplimente	S. 111

Inhalt

11. Treffen Eltern: Fettarme Küche I	S. 112
Rezepte: Fettarme Küche I	S. 113
12. Treffen Kinder und Eltern: Fitness – Spaß – Parcours	S. 115
13. Treffen Kinder: Meine Stärken	S. 116
Hausaufgabe: 5 Finger – 5 Komplimente	S. 117
13. Treffen Eltern: Fettarme Küche II	S. 118
Rezepte: Fettarme Küche II	S. 119
14. Treffen Kinder: Wiederholung der Grundlagen – Kochen macht Spaß!	S. 121
Rezepte: Kochen macht Spaß!	S. 122
14. Treffen Eltern: meine – deine – unsere Stärken	S. 124
Geschichte: Jeder ist eine Blüte	S. 125
15. Treffen Kinder und Eltern: Reiten	S. 127
Fragebogen Sport	S. 128
16. Treffen Kinder und Eltern: Abschlussfest – Grillparty oder jahreszeitliche Alternative: kalt-warmes-Buffer	S. 131
Fragebogen Kinder	S. 132
Fragebogen Eltern	S. 134
Urkunde	S. 135
Rezepte: Grillparty	S. 136
Rezepte: kalt-warmes-Buffer	S. 138
Nachtreffen Kinder und Eltern: Auffrischung des Gelernten – Resümee – Fortsetzung	S. 141
Wie soll es weitergehen, Praktische Anregungen für Eltern	S. 142
AUSWERTUNG	
Unserer Erfahrungen mit dem Projekt „XXL-Gang“	S. 150
Quellenangaben	S. 151