

Informationsmaterialien für Eltern

Von gesunder Ernährung bis zur Essstörung – Eltern leisten einen wichtigen Beitrag

Gesunde und ausgewogene Ernährung bietet die beste Grundlage für eine sportliche Betätigung. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist dies besonders wichtig, damit sie in der Wachstumsphase mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) hat mit „Snacks to go“ und Infos zur Getränkeauswahl zwei Informationen herausgebracht, die Eltern hierbei beraten.

Lesenswertes zur richtigen Ernährung:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_14_snack-to-go-2-aufl-2010.pdf

<https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2011-Elterninfo-20-Trinken.pdf>

Trotz eines gesunden Lebensstils entwickeln gerade Jugendliche in der Pubertät häufig auch Essstörungen. Bekannt ist, dass es sowohl Essstörungen mit Hang zum Über- als auch Untergewicht gibt. Weniger bekannt ist jedoch, dass es große Unterschiede im Verlauf dieser ernstzunehmenden Krankheiten, dem Essverhalten und dem psychischen Ursprung gibt. Auch welche Folgen eine Essstörung nach sich ziehen kann, ist nicht unbedingt gängiges Wissen. Das Essverhalten von Erwachsenen im Umfeld von betroffenen Kindern und Jugendlichen kann ebenfalls großen Einfluss auf die Entstehung von Essstörungen nehmen. Die LZG hilft mit ausführlichem Material zu den

Essstörungen Magersucht, Bulimie und Adipositas, mit den Krankheitsbildern umzugehen.

Informationen zu Essstörungen:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2013-10_EI_31_magersucht.pdf

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2011_EI_26_Bulimie.pdf

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_adipositas.pdf

Alkohol – Kenn dein Limit!

Alkohol und Sport passen nicht zusammen! Dies ist die klare Botschaft der Initiative „Kenn Dein Limit“. Aber nicht nur die Unverträglichkeit von Promille mit sportlicher Aktivität ist im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch ein Thema. Auch die Gefahren von Alkopops, Alkohol am Steuer und „Komasaufen“ sollten Eltern bedenken. Erwachsene sollten Jugendlichen ein Vorbild sein und maßvollen Alkoholkonsum vorleben. Die LZG hat für Eltern Informationen zusammengestellt, die Hintergrundinformationen und damit Handlungssicherheit vermitteln.

Die Informationsflyer gibt es hier:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_23_alkoholfrei_fahren.pdf

<https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/elterninfo8-komasaufen.pdf>

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_03_alkopops.pdf

Ist Shisha das neue Rauchen?

Das Rauchen in öffentlichen Gebäuden, Kneipen und Restaurants ist seit Februar 2008 verboten. Rauchverbot, Altersgrenzen und weitere Maßnahmen haben dazu beigetragen, dass heute immer weniger Jugendliche Rauchen. Auf der anderen Seite trifft man immer mehr junge Menschen in Shishabars. Und auch E-Zigaretten sind inzwischen weit verbreitet. Wichtig ist es, Rauchen stets als Sucht zu erkennen und die Gefahren nicht zu unterschätzen. Die LZG hat ein Informationsblatt zum Thema Shisha herausgebracht, welches die Gefahren verdeutlicht.

Infomaterial zum Shisha rauchen:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_shisha.pdf

Von der Spielekonsole zur Spielsucht – Was Eltern übers Zocken wissen sollten

Kaum ein Kinder, welches heute ohne Smartphone oder Internetzugang aufwächst. Zu fast allen Sportarten gibt es inzwischen auch eine virtuelle Version. Teilweise gibt es inzwischen sogar Profiligen, die Meisterschaften an der Spielekonsole austragen. Viele dieser Spiele sind bereits für Kinder und Jugendliche freigegeben und erfreuen sich so großer Beliebtheit. Diese sollte aber nicht in eine Abhängigkeit oder Sucht führen. Zudem können sich aus Spielen zum Teil Kostenfallen ergeben. Daher ist es wichtig Kinder und Jugendliche vor den Gefahren zu schützen und z.B. Spielzeiten festzulegen. Die LZG hat in zwei Informationsblättern nützliche Infos für Eltern zu den Themen Zocken und Spielsucht zusammengetragen.

Hier geht es zu den Informationsmaterialien:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2014-03_EI_33_Zocken.pdf

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2013-11_EI_16_glueck_im_spiel.pdf

Kinder stark machen –Eine Drogenpräventionskampagne der BZgA

Kinder und Jugendliche vor der Drogenabhängigkeit zu bewahren kann unter Umständen eine schwierige und aufwendige Aufgabe sein. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung betreibt eine Kampagne unter dem Namen „Kinder stark machen – für ein suchtfreies Leben“. Mit ihr werden Eltern, Sportvereine und Schulen gezielt informiert und dabei unterstützt, Kinder und Jugendliche drogenfrei aufwachsen zu lassen. Mit kostenlosen Materialien hilft die BZgA Erwachsenen, den Kindern in ihrem Umfeld eine drogenfreie Zukunft zu sichern – egal ob es um Alkohol, Tabak, Rauschgift oder andere Drogen geht.

Umfassende Informationen und kostenlose Unterstützung z.B. einer Familienspielbox bekommen Sie über die Website der Kampagne:

<http://www.kinderstarkmachen.de/>

Wildes Kind oder ADHS – Wo liegt der Unterschied?

Nicht jedes Kind, was aktiv und laut ist hat ADHS. Um Kindern gerecht zu werden ist daher eine genaue Diagnose erforderlich. Mit detaillierter Darstellung des Krankheitsbildes und Anregungen zum Umgang mit betroffenen Kindern im Alltag liefert die LZG hilfreiche Informationen zur Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Störung. Diese haben zum Ziel, dass das Verhalten des Kindes besser verstanden wird und es somit zielgerichteter erzogen werden kann. Auch Erwachsene im Umfeld von betroffenen Kindern sollen besser mit der Situation umgehen können und selbst eine gesunde Lebensweise aufrechterhalten. Sport kann dabei für Kinder eine wichtige Stütze sein, wenn auch Trainer und Übungsleiter mit dem Krankheitsbild vertraut sind.

Den Link zum Download der Informationen gibt es hier:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2013-12_EI_32_ADHS.pdf