

Kinder in Balance bringen

für **Kinder und Jugendliche**
mit **Übergewicht**
und deren
Eltern

Programm

für
Jan. bis April 2019

- **Infonachmittage für Jugendliche**
- **Gruppe für 12- bis 15-jährige „Mädchen mit Gewicht“**
- **Kochgruppen für „starke“ Jungs und Mädchen**
- **Eltern-Kind-Kochen**
- **Vorträge für Eltern und Interessierte**

Balance e.V.

Beratung und Therapie
bei Essstörungen
Waldschmidtstr. 11
60316 Frankfurt

Telefon 069.490 86 330

Telefax 069.490 86 331

E-Mail baless@t-online.de

www.balance-bei-essstoerungen.de

Balance e.V.

Balance e.V. ist eine ambulante Facheinrichtung zur Prävention, Beratung und Therapie bei Essstörungen und Übergewicht.

Balance e.V. hat im Rahmen des Projektes „**Kinder in Balance bringen**“ eine Vielzahl von Gruppenangeboten und Veranstaltungen für **Kinder und Jugendliche mit Übergewicht** sowie für **Eltern** zusammengestellt. Das Programm „*Kinder in Balance bringen*“ wird mit Mitteln des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt gefördert.

Informationsnachmittage für Jugendliche mit Übergewicht

An diesen Nachmittagen können sich Jugendliche bei einer Beraterin von *Balance e.V.* gemeinsam über Hintergründe des Übergewichtes, Ess-Tipps, Sportmöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote und anderes mehr informieren.

Termine: jeweils **Mi 15.30 - 17 Uhr**
am **23. Jan., 13. Febr., 20. März und 10. April 2019**

Ort u. Anmeldung: *Balance e.V.*, 490 86 330

Gruppe „Voller leben - leichter werden“ für „Mädchen mit Gewicht“:

Für 12- bis 15-jährige Mädchen bieten wir eine neue Gruppe an. Hier könnt ihr über die Probleme rund um das Übergewicht und aktive Lösungsmöglichkeiten sprechen – und über andere für euch interessante Themen. Außer-

dem stehen gemeinsames Kochen und Genießen, Infos über gesunde Ernährung und Ausprobieren verschiedener neuer Sportarten auf dem Programm mit Spaß an der Bewegung - alles nach dem Motto: „**Runter vom Sofa**“ und **zusammen leichter werden!**

Die Gruppe wird interdisziplinär von einer Diplompädagogin, einer Ernährungsberaterin und einer Sportwissenschaftlerin geleitet.

15 Termine: jeweils **Do 16.30 - 18.15 Uhr**
Start der neuen Gruppe mit **Infotreffen** am **Do 21. März 2019**, Kosten: 10 € pro Termin (Ermäßigung nach Absprache möglich).
Ort u. Anmeldung: *Balance e.V.*, T. 490 86 330
Kontakt: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin

Kochspaß für Mädchen und Jungs

Wollt Ihr Tipps und Kniffe beim Kochen kennen lernen und einfache Rezepte für leckere warme Mahlzeiten oder einen Imbiss ausprobieren?

Balance e.V. bietet in Kooperation mit dem **Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V.** „starken“ Mädchen und Jungs im Alter von 8 bis 14 Jahren an mehreren Samstagtagen **gemeinsames Kochen und Genießen** von leckeren gesunden Gerichten, Snacks und Kuchen an. Die Hobbyköche Margit Küllmer von *Balance e.V.* und Meltem Fuchs und Stefan Steinberger vom Kinderhaus werden mit Euch gemeinsam kochen und genießen und spannende Geschichten rund um das Thema Essen und die Ernährung erzählen:

Kochen für „starke Jungs“

Termine: jeweils **Sa 10.30 - 13 Uhr**
am **9. Febr. und 5. April 2019**

Kochen für „starke“ Mädchen

Termine: jeweils **Sa 10.30 - 13 Uhr**
am **12. Jan. und 22. März 2019**

Ort: Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V. Petterweilstraße 4, Frankfurt/Bornheim, T. 49 80 305

Anmeldung: *Balance e.V.*, T. 490 86 330,
Fußweg: U 4 Richtung Seckbacher Landstraße bis Haltestelle Höhenstraße fahren, die Berger Straße hoch, links in die Eichwaldstraße abbiegen, dann führt die zweite Straße links in die Petterweilstraße 4 (das Kinderhaus ist ein braunes Backsteinhaus).

Elterninfoveranstaltung „Optimale Ernährung für Kleinkinder“

In dieser Elterninfoveranstaltung sind Ihre Fragen rund um das Thema Ernährung willkommen. Sie erfahren, welche Lebensmittel und Mengen ein Kind im Alter von 1 - 3 Jahren für seine gesunde Entwicklung braucht. Dabei lernen Sie die Ernährungspyramide kennen und wissen dann ganz konkret, wie Sie Ihre Mahlzeiten richtig kombinieren können

Kleine Kinder sind mitunter eigenwillige Esser. Wir informieren Sie über die Besonderheiten und Auffälligkeiten des kindlichen Essverhaltens und welche Regeln, Rhythmen und Rituale das Kind braucht. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Kinder in die Zubereitung einbeziehen können und wie aus dem Stresstisch ein fröhlicher Esstisch wird.

Termin: **19. Febr. 2019, 20 bis 22 Uhr**

Ort u. Anmeldung: AWO Kindertagesstätte Gutleut, Gutleutstr. 32, 60329 Frankfurt
T. 264 888 64

Referentin: Sylvia Becker-Pröbstel, Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin

Vortragsabend für Eltern und Jugendliche: „Von der Diät in die Essstörung“

Wenn Kinder und Jugendliche plötzlich „Kalorien zählen“ und abnehmen, stellt sich manches mal die Frage, wie lange dies noch gesund ist und ab wann dann ein Essverhalten problematisch wird. Informationsabend zum Thema Magersucht und Bulimie - Anzeichen, Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten.
Termin: **Mi 20. Febr. 2019, 19.30 - 21 Uhr**
Ort u. Anmeldung: *Balance e.V.*, T. 490 86 330
Kosten: 10 €/ermäßigt 5 €
Referentin: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Vortragsabend für Eltern und Interessierte: „Wieviel Zucker ist gesund?“ Ernährungsgesundheit für Kinder und die ganze Familie“

In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie Tipps für eine ausgewogene, abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung für Kinder und die ganze Familie. Mit Hilfe der Ernährungspyramide erfahren Sie, wie Kinder und Erwachsene ihre Mahlzeiten richtig kombinieren können. Wir gehen an diesem Abend auch den vielen Fragen und Unsicherheiten zum Umgang mit Zucker nach: Kann Zucker süchtig machen? In welchen Lebensmitteln ist versteckter Zucker enthalten? Wie gesund sind Zuckeraustauschstoffe und andere Süßungsmittel wie Honig? Wie kann ich Zucker reduzieren und trotzdem genießen?
Termin: **Di 12. März 2019, 19 - 21 Uhr**
Referentin: Sylvia Becker-Pröbstel

Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin
Ort u. Anmeldung: *Balance e.V.*, T. 490 86 330

Elterninfoabend „Welches Essen braucht mein Kind“

An diesem Elternabend informieren wir Sie über eine gesunde Ernährung von U3-Kindern. Dabei werden spezielle Kinderlebensmittel und Süßigkeiten auch ein Thema sein. Ihre Fragen sind willkommen.

Termin: **Mi 13. März 2019, 18 bis 20 Uhr**

Ort: Kita Wolkenstürmer,
Tilsiter Straße 1, 60487 Frankfurt,
Anmeldung: *Balance e.V.*, T. 490 86 330
Referentin: Sylvia Becker-Pröbstel; Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin

Kochaktion mit Eltern und ihren Kindern: „So schmeckt der Frühling“

Wir laden Eltern mit Kindern zu diesem Kochnachmittag ein, an dem wir gemeinsam mit frischen Zutaten ein leckeres Gericht kochen und in gemütlicher Runde genießen.

Sie erhalten Tipps und Tricks zur Zubereitung von vitaminreichen Gemüsen und Rezepten für den Frühling, die auch Kindern gut schmecken.

Termin: **Mi 27. März 2019, 15 - 17.30 Uhr**

Ort: IFZ e.V. Ostendstr. 70, Frankfurt
(Haltestelle Ostendstraße, S 1 - S 6 u. S 8)
Referentin: Margit Küllmer, Diplompädagogin
Anmeldung *Balance e.V.*, T. 490 86 330

Weitere Veranstaltungshinweise

für aktuelle Infotermine, Aktionstage, Workshops für Kinder, Jugendliche und Eltern finden Sie auch bei uns im Internet unter:
www.balance-bei-essstoerungen.de