

## Kinder in Balance bringen

### Programm

Mai bis August 2019

für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und deren Eltern

- **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

Beratung und Therapie  
bei Essstörungen e.V.

### Balance e.V.

Waldschmidtstr. 11  
60316 Frankfurt

Telefon 069.490 86 330

E-Mail [baless@t-online.de](mailto:baless@t-online.de)

[www.balance-bei-essstoerungen.de](http://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 **15. Mai., 12. Juni und 14. Aug. 2018**  
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. Außerdem stehen gemeinsames Kochen und Genie-

ßen, 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 22. Aug. 2019**: Kosten: 10 € pro Termin (Ermäßigung nach Absprache möglich).  
Ort u. Anmeldung: *Balance e.V.*, 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.* 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“

Termin: **Sa 10. Aug. 2019, 10.30 - 13 Uhr**

### **Kochen für „starke“ Mädchen**

Termin: **Sa 4. Mai 2019, 10.30 - 13 Uhr**  
Ort: Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V. Petterweilstraße 4, Frankfurt/Bornheim, Tel. 49 80 305

Anmeldung: *Balance e.V.*, Tel. 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 Ihr Kind“**

An diesem Elternabend lernen Sie mit der Ernährungspyramide die Grundlagen einer ausgewogenen Kinderernährung kennen. Sie erfahren, welche Lebensmittel und Mengen Kinder im Vorschulalter für ihre gesunde Entwicklung brauchen 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. Ihre Fragen sind willkommen.

Termin: **8. Mai 2019, 18 - 20 Uhr**

Ort: AWO Kita Hausen, Rosittener Straße 7-9  
60487 Frankfurt, Tel: 069 – 247057296  
Referentin: Sylvia Becker-Pröbstel, Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin

*Kooperationsveranstaltung der AWO-Kitas Hausen/Bocken. mit der Kath. Kita St. Raphael in Hausen*

### **Elterninfoabend „Welches Essen braucht mein Kind“**

An diesem Elternabend informieren wir Sie über eine gesunde und genussvolle Ernährung von U3-Kindern. Mit Hilfe der Ernährungspyramide erfahren Sie, wie Sie für Kinder die Mahlzeiten richtig kombinieren können. Dabei werden spezielle Kinderlebensmittel und Süßigkeiten auch ein Thema sein. Ihre Fragen sind willkommen.

Termin: **Di 21. Mai 2019, 18 bis 20 Uhr**

Ort: Krabbelgruppe Posträuber, Hostatostr. 27, 65929 Frankfurt-Höchst, Tel: 069-30059315  
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 19. Juni 2019, 19.30 - 21 Uhr**

Ort u. Anmeldung: *Balance e.V.*, 490 86 330  
Kosten: 10 €/ermäßigt 5 €  
Referentin: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Weitere **Veranstaltungshinweise** für aktuelle Infotermine, Aktionstage, Workshops für Kinder, Jugendliche und Eltern finden Sie auch bei uns im Internet unter:  
[www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de](http://www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de)

### **Kochaktion mit Eltern und ihren Kindern: „So schmeckt der Sommer“**

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 Salaten und Rezepten für den Sommer, die auch Kindern gut schmecken.

Termin: **Mi 21. Aug. 2019, 15 - 17.30 Uhr**

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

### **Kochveranstaltung für Mütter „Leichte leckere Sommergerichte“**

An diesem Vormittag erfahren die Teilnehmerinnen Wissenswertes über saisonale Salat- und Gemüsesorten und wie sie daraus schmackhafte und gesunde Gerichte zubereiten können, die auch die Kinder überzeugen werden. Gemeinsam gestalten wir ein sommerliches Menu mit frischen Zutaten und Kräutern, das leicht und preisgünstig nachzukochen ist.

Termin: **Do 29. Aug. 2019, 9.30 -12.30 Uhr**

Ort: Kinder- und Familienzentrum (Kifaz)  
Preungesheim, Wegscheidstr. 58,  
60435 Frankfurt (ab Konstablerwache mit der Straßenbahn Linie 18 bis Haltestelle Alkmenestraße)  
Anmeldung: *Balance e.V.*, 490 86 330  
Referentin: Margit Küllmer, Diplompädagogin