



Wird ihr Kind gehänselt, weil es übergewichtig ist? Machen Sie sich Sorgen, weil sich ihr Kind einseitig ernährt? Befürchten Sie, Ihr Kind esse zu wenig und verliere an Gewicht? Finden Sie grosse Mengen von Nahrungsmittelverpackungen im Zimmer Ihres Kindes?

## Allgemeines

Solche Fragen und Schwierigkeiten sind Grund genug, sich mit der Ernährung und dem Essverhalten auseinander zu setzen.

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind in einem möglichst entspannten Umfeld. Die Ernährungsberatung hat nur Erfolg, wenn Ihr Kind bereit ist für eine Verhaltensänderung.

## Übergewicht

Übergewichtige und über längere Zeit einseitig ernährte Kinder laufen Gefahr, mittelfristig gesundheitliche Probleme zu bekommen. Es lohnt sich, frühzeitig dagegen etwas zu unternehmen.

## Essstörung

Magersucht (Anorexie), Ess- Brechsucht( Bulimie), riesige Essmengen im Versteckten ( Bing-eating) sind Essstörungen, die in fachärztliche Behandlungen gehören. Wir können für Sie Kontakte vermitteln.

## Ernährungsberatung

Kindergartenkinder, Schülerinnen und Schüler der städtischen Schule und deren Eltern dürfen sich jederzeit melden.

## Wie?

In Einzelgesprächen, meist zusammen mit einem Elternteil, werden die Probleme besprochen und zu-

sammen nach Lösungswegen gesucht, Verhaltensänderung und Selbstverantwortung trainiert sowie Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung vermittelt.

## Wie oft?

Zu Beginn treffen wir uns alle zwei Wochen. Je nach Verlauf gemäss Vereinbarung.

## Wo?

Schulärztlicher Dienst, Bahnhofplatz 7,  
9001 St. Gallen

## Kosten?

Die erste Beratung ist kostenlos; für alle weiteren Beratungen ist ein einmaliger Betrag von Fr. 50.- zu entrichten.

## Auskunft und Termine:

Fachbereich Ernährung, Claudia Rey  
Tel 071/ 224 53 80  
Mail: [claudia.rey@stadt.sg.ch](mailto:claudia.rey@stadt.sg.ch)

## Bewegung:

Für übergewichtige oder dazu tendierende Kinder von der 2.-6.Klasse besteht das wöchentliche Angebot „fit im Wasser“ (siehe separater Flyer)