

# Gesunde Ernährung

## Unterstützungsangebote und Tipps für Familien



Westend61/mauritiu-images.com

### Haben Sie Bedenken, dass Ihr Kind zu viel Gewicht hat?

Keine Sorge, die meisten Kinder finden von selbst zurück zu einem gesunden Gewicht. Aber nur dann, wenn Sie als Eltern Ihr Kind dabei geschickt unterstützen!

**Auf der Rückseite finden Sie Unterstützungsangebote, Tipps und Infos.**

## Kursangebot: „Kinderleicht! Familie groß in Form“

Der Kurs ist für Familien mit Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren. Sie erhalten praktische Tipps für eine gesündere Ernährung und mehr Lust an Bewegung. Die Kurse werden in Primärversorgungseinrichtungen angeboten.



## Infomappe

Die Infomappe dient als Unterstützung und Orientierungshilfe mit wertvollen Basis- und Hintergrundinformation zur gesunden Ernährung für die ganze Familie.



## Gesunde Ernährung

Wie ernähre ich mich und meine Familie richtig? Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Hier finden Sie Informationsangebote, Rezepte und Praxistipps.



## Mahlzeitenteller

Die Mahlzeitenteller für Kinder und Jugendliche sollen als Modell zur Tellerbefüllung dienen. Unter dem Punkt „Download“ können die Mahlzeitenteller aufgerufen werden.



## Videos zum Nachschauen

In diesen vier Videos erhalten Sie Tipps und Tricks für ein gesundes Gewicht. Dazu gehören auch Hintergründe darüber, wie unser Körper und unsere Seele ticken, wenn es um das Essen geht.



## Kontakt:

Österreichische Gesundheitskasse  
Telefon: +43 5 0766-14503510  
E-Mail: [abnehmprogramm@oegk.at](mailto:abnehmprogramm@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

