



Bize iyi gelir –

Fazla kiloyu önlemek

**Hareket, beslenme ve
gevşeme ile**

İçindekiler

5 Bu tüm aileye iyi gelir

6–9 HAREKET

6 Her gün bol hareket

8 Cep telefonu, tablet ve televizyon – az ve öz!

.....

10–15 BESLENME

10 Susuzluğu gidermenin en iyi yolu: Su

12 Birlikte düzenli öğünler

.....

16–17 GEVŞEME

16 Düzenli gevşeme ve yeterli uyku

.....

18–23 KİLO GÖZ ÖNÜNDE

18 Vücut ağırlığının doğru tahmin edilmesi

22 Çocuğumun fazla kilosuna var – ne yapmalı?

24 Kapsamlı bilgiler

27 Künne

Bu tüm aileye iyi gelir

Her çocuk benzersiz olduğu gibi her aile de öyledir. **Yaşama iyi bir başlangıç yapmak** – tüm ebeveynler çocukları için bunu istiyor. Çocukların sağlıklı yetişmesi ve yaşına uygun bir gelişim göstermesi için, ebeveynlerin iyi gözlem yapması ve empati kurması gerekiyor. **Yaşa uygun kilo gelişimi** de bunun bir parçası.

Söz konusu **çocuklarda fazla kilonun önlenmesi**yse, ebeveynler bunda büyük bir rol oynar – maalesef bunun basmakalıp bir çözümü yok.

Ancak **ailenin günlük hayatında** bazı şeylere dikkat edebilirsiniz: Bunların arasında bol hareket, dengeli bir beslenme, yeterli uyku, az televizyon ve aile içinde sevgi dolu bir atmosfer yer alıyor. Bunlar ruhsal çıkmazları önüyor. Her şey bir yana iyi örnek olun, çünkü çocuklar en iyi kendi ailesinden, ebeveynlerinden ve kardeşlerinden öğrenir.

İş, gündüz bakımevi, ev işleri ve boş vakitler arasında ailenin günlük hayatında bunu her zaman gerçekleştirebilmek mutlaka kolay değil. Bu broşürdeki **bilgileri ve önerileri** bir davet ve teşvik gibi görebilirsiniz.

Bu arada ailenizin günlük hayatınızda her şeyi “ya hep ya hiç” parolasıyla bugünden yarına değiştirmek zorunda değilsiniz. Sabırlı olun. Alışkanlıkları değiştirmek yeterince zaman ister. **Atılan küçük adımlar bile önemli**. Sonuçta tüm ailenizin sağlığı ve iyiliği söz konusu.

Belirli kurallar ailenin gündelik hayatını sağlıklı bir çerçeveye oturtabilir. Bu çocuklara, kilolarını dengede tutmaya yardımcı olur. Takip eden sayfalarda daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



Her gün bol hareket



Hareket iyi gelir. Sadece çocuklar için değil gençler, yetişkinler, yaşlı ve kronik hastalığı olan insanlar için de düzenli hareket önerilmektedir.

Hareket, bedensel ve ruhsal gelişim için iyidir. Stresi dengeler. Ayrıca hareket kiloyu olumlu yönde etkileyebilir.

Kaç yaşında olursa olsun, her çocuğun harekete ihtiyacı vardır. Çocuğunuz istediği kadar koşabilir ve hoplayıp zıplayabilir. Üst sınır yoktur.



En geç üç, dört yaşında birçok çocuk bir bisiklet ister.

HAREKET İÇİN BOL ZAMAN

Bebekler ve 3 yaş altı küçük çocuklar	mümkün olduğu kadar çok hareket
3 ile 5 yaş arası	günde 3 saatin üzerinde, gündüz bakımevinde ve kulüpte hareket dahil
6 ile 18 yaş arası	günde 1,5 saatten fazla, gündelik yaşamda 1 saat hareket dahil (en az 12.000 adım)

Kaynak: Uyarlama „Hareketin desteklenmesi için ulusal tavsiyeler“ 2016

- **Günlük hayatta hareket**, örn. yürüyerek gündüz bakımevine veya bisikletle okula
- **Boş vakitlerde hareket**, örn. dışarıda hoplayıp zıplamak, arkadaşlarla top oynamak veya kaykaya binmek
- **Spor**, örn. okulda veya kulüpte
- Çocuğunuzun hareket etmesi için motive edin. Bisiklet veya scooter ile düzenli geziler yapın, örn. bir oyun alanına. **Birlikte düşünün**, çocuğunuzun eğlenebileceği olanakları keşfedin. Gerektiğinde çeşitli spor türlerini denemesini sağlayın. Belki de bir kulüpte bir takım sporu, bir dans grubu veya bir dövüş sanatı türü teşvik eder? Bir adım sayar da, örn. cep telefonu uygulaması şeklinde, motive edebilir. **Çocuğunuza eşlik edin**, fotoğraf çekin ve başarılarını övün.
- Çocuğunuza spora giderken eşlik etmeye vaktiniz yoksa, **başka ebeveynlere veya arkadaşlarınıza** çocuğunuzun beraberinde götürüp götürmeyeceklerini sorun. Ya da başka ailelerle sözleşin, örn. oyun alanında veya futbol, voleybol, masa tenisi, badminton veya yüzme için. Toplulukta ilk adımı atmak kolaylaşır.



Cep telefonu, tablet ve televizyon – az ve öz!



Hareket önerilerini
sayfa 7’de okuyabilirsi-
niz.

Elektronik medyaları sık ve uzun kullananlar daha çok fazla kiloyla karşı karşıya kalıyor. Burada uzun süre oturmak büyük rol oynuyor. Televizyon izlerken de bol kalorili atıştırmalıkların da etkisi büyük.

ELEKTRONİK MEDYALAR ŞİŞMANLATIR MI?

Cep telefonu, bilgisayar ve televizyon, aile yaşamının bir parçası. Bunlara örn. okul, arkadaşlarla, ebeveynlerle veya kardeşlerle iletişimde kurmak veya eğlence için ihtiyaç duyulur.

Bu sırada her şeyden önce çocuğunuzun boş vakitlerinde televizyon karşısında, bilgisayar başında ve cep telefonu ile geçirdiği zamanın net bir şekilde sınırlandırılması belirleyicidir.

Hareket iyi bir alternatiftir ve oturmayı dengeler. İster kulüpte spor, top sahasında futbol veya kay kay sürmek – çocuğunuzun eğlendiği şeyi denemesine izin verin.



Medya dünyasını keşfederken çocuklara eşlik etmek mantıklıdır.

MEDYALARLA BAŞA ÇIKMAK

Aileler medyalar konusunda sık sık tartışma yaşar. Ebeveynler ile çocukların birlikte kararlaştırdığı birkaç kuralın, medyalarla başa çıkmada yardımcı olabilir:

- Çocuk odasında televizyon ve bilgisayar olmamalıdır. Çünkü medya ile geçirilen zaman burada artar.
- Televizyon sürekli ve günün her saati açık olmamalıdır.
- Sabahları anaokuluna veya okula gitmeden önce, öğünler sırasında ve yatağı girmeden hemen önce televizyon ve bilgisayar kapalı kalmalıdır.
- Cep telefonunun sessize alındığı ve kenara bırakıldığı belirli aile zamanları olmalıdır.

CEP TELEFONU, BİLGİSAYAR VEYA TELEVİZYON İÇİN AYRILAN ZAMAN

Bebekler ve 3 yaş altı küçük çocuklar	ekran medyası hiç olmamalıdır
3 ile 5 yaş arası	günde en fazla 30 dakika
6 ile 11 yaş arası	günde en fazla 60 dakika
12 ile 18 yaş arası	günde en fazla 120 dakika

Kaynak: Uyarılama „Hareketin desteklenmesi için ulusal tavsiyeler“ 2016



Susuzluğu gidermenin en iyi yolu: Su



Musluktan içme suyu mu
yoksa süpermarketten
maden suyu mu? Bu bir
zevk meselesi.

Su sıfır kalori barındırır. Susuzluğu harika bir şekilde
giderir. Öğrenmek için, spor için veya oynamak için
fit olabilmek adına yeterince sıvı gereklidir.

İÇECEKLER DE ŞİŞMANLATABİLİR

- **Tatlandırılmış içecekler** (Limonata, kola, soğuk çay, şekerli çay ve kakao) bol şeker ve böylece bol kalori içerir. Ama pek de karın doyurmazlar. Bu yüzden genel kalori alımı artar, bu da kilo için kötüdür. Şeker dişler için de zararlıdır. Şekerli içecekler, tatlı şeylere olan iştahı kabartır. Bu yüzden şekerli içecekler yerine mümkün olduğu kadar sık su için.
- **Meyve suları** meyvenin kendi şekerini ve böylece bol kalori içerir. Sürekli içecek olarak bakıldığında meyve suyu fazla kalorilidir.

- **Süt ve kakao** yine bol kalori içerdiklerinden, susuzluğu gidermek için uygun değildir. Ama içecek olarak veya müslinin içinde bir bardak yağsız süt, ara öğün olarak uygundur.



Su, işlenmemiş limon ve nane ile de lezzetlidir.

SUYU CAZİP HALE GETİRMEK

.....

- **Öğünler sırasında** suyu en iyisi masanın üzerine yerleştirin – ya bir şişe maden suyu veya büyük bir karaf içinde musluk suyu. Böylece herkesin yemek sırasında veya sonrasında bir bardak su içmesi kolaylaşacaktır.
- **Biraz tat katmak için** suyun içine limon veya portakal suyu ekleyin.
- **Arada sırada** üçte iki su ve üçte bir meyve suyundan bir meyve suyu karışımı hazırlayabilirsiniz.
- **Okul için** ve dışarıdayken güzel bir mataranın içine su koyup çantasına atabilirsiniz.
- **Örnek olun:** Siz de susuzluğunuzu gidermek için su için!



Birlikte düzenli öğünler



Öğünler arasındaki iki
ilâ üç saatlik aralarda
çocukların atıştırmalık-
lara ihtiyacı yok.

Düzenli öğünler yeterli enerji ve besin maddesi
sağlar. Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği ve öğleden
önce ile öğleden sonra bir ara öğün - örneğin öğün-
leri bu şekilde bir güne yayabilirsiniz.

SIK SIK BİRLİKTE YEMEK

Mümkün olduğunca sık birlikte yemeyi deneyin. Bu tüm aile için aidiyet duygusunun gelişmesini sağlar. Tüm aile üyelerini birlikte yemek yeme sayesinde sadece fiziksel olarak değil bir araya gelme sayesinde ruhsal anlamda da birleştirir ve güçlendirir. Birlikte yemek gibi birlikte hazırlamak da eğlencelidir.

Çocuğunuzu yemeği hazırlama işine dahil edin. Küçükler bile masayı donatırken yardımcı olabilir. Hafta içinde zor olsa bile bunu en azından hafta sonunda deneyin. Böylece örn. Cumartesi veya Pazar sabahı yapılan kahvaltılar verimli olabilir ve ortak bir yaşamışlık için fırsat oluşturabilir. Bir şey daha: Çocuğunuz – özellikle küçük yaşlarda – kesinlikle tek başına yemek yemesin.

**7 gıda grubunun
tamamından ürünler seçin.
Zengin gıda maddesi
arzından faydalanın.
Önerilen miktar
oranlarını dikkate alın.**



YEMEKTE ÇEŞİTLİLİK

- **bol:** içmek için su, meyve ve sebze, ekme, patates, makarna, pirinç, kuskus veya diğer hububatlar
- **dengeli:** Süt, yoğurt ve peynir, et ve sucuk, balık ve yumurta
- **az:** Yağ ve şeker açısından zengin şekerlemeler, unlu mamuller, fast food, limonata



Dengeli bir beslenme, birçok hastalıktan korur.

Doyma hissine saygı gösterin

Günler birbirinden farklıdır ve açlık da her zaman aynı olmaz. Küçükler, açlıkları ve toklukları konusunda iyi bir sezgiye sahiptir. Çocuğunuzun karnını dinleyebilmesi için ona yeme konusunda yeterince vakit tanıyın ve onu kendi haline bırakın.

Rahatsız edilmeden yemek

Yemek sırasında televizyonu kapatın. Cep telefonunu başka bir odaya bırakın veya sessize alın. Böylece herkes dikkati dağılmadan yemeğin tadını çıkarabilir.

Yemek ile ödüllendirmeyin

Çocuğunuzun gıdalarla ve şekerlemelerle avutmayın veya ödüllendirmeyin. Yoksa her keyifsiz olduğunda veya canı sıkıldığında yiyecek bir şeyler alabileceğini öğrenir. Bunun yerine çocuğunuzun kucağınıza alın ve onu dinleyin. Bu çocukları güçlendirir ve onlara iyi gelir.

Aile kuralları kararlaştırın

Bazı kurallar, daha keyifli yemek yemeği sağlar. Kurallar örn. şunlar olabilir: Yemek kötülenmemelidir. Yemekte tartışılmamalıdır. Yemek sonrası bir tatlı, arada sırada atıştır-maktan iyidir. Bu kuralları aile içinde kararlaştırın, sonra bunlara uyulacağını göreceksiniz.





Düzenli gevşeme ve yeterli uyku



Uyku, her insanda hayati öneme sahiptir. Uykunun, bedenimiz ve ruhumuz üzerinde pozitif etkisi vardır.

Az uyumak kilomuzun artmasına neden olabilir.

Aktif gevşeme stresi azaltır ve dinlendirici bir uykuyu destekler.



Sarılip ilgi göstermek, yakınlık ve korunma duygusuna olan ihtiyacı sağlayabilir.



Küçük çocuklar yaklaşık 10 ile 14 saat arasında uyurlar. 6 ile 12 yaş arasındaki çocuklar 9 ile 12 saat arasında uyumalıdır.

STRESTEN KAÇINMA ÖNERİLERİ

- Gün içerisinde çocuğunuza katı bir program oluşturmayın.
- Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, onun yeterince oynamasına ve hoplayıp zıplamasına izin verin! Önemli olan üst düzey performans değil, eğlenmek.
- Çocuğunuzun gün içerisindeki molalarla dengeye gelmesine yardımcı olun. Onu kollarınıza alın. Onunla oynasın. Ona bir şeyler okuyun.
- Çocuğunuzla gününün nasıl geçtiğini konuşun, onu ilgiyle dinleyin.
- Endişeleriniz varsa, yardım alın. Bir danışma merkezine başvurabilirsiniz, örn. 0800 1110500 telefon numarası altından ebeveyn telefonu veya Eğitim Danışmanlığı Federal Konferansı. Ya da çocuk ve gençlik doktorunuza sorabilirsiniz.

ÇOCUĞUNUZUN NE KADAR UYKUYA İHTİYACI VAR?

Çocuğunuzı takip edin. Yorulduğunda, gün içerisinde yeterince dinlenme arası vermesini ve uyumasını sağlayın.

BUNLAR İYİ UYKUYU DESTEKLER

- Yatmadan önceki ritüeller (örn. iyi geceler hikayesi)
- yatağa girmeden önce televizyon ve bilgisayar yok
- gün içerisinde yeterince hareket
- yatmadan önce çok büyük öğünler yok
- kafein içeren içecekler yok (kola, siyah veya yeşil çay, kahve), bunlar huzursuzluğa, uyku bozukluklarına, çarpıntıya neden olabilir



Vücut ağırlığının doğru tahmin edilmesi



Çocuğunuzun sağlıklı veya hasta olup olmadığını sadece kilosundan anlayamazsınız.

Kendi çocuğunuzun ideal kilosunu tahmin etmek kolay değildir. Çocuğunuzun kilosunu bir doktor düzenli bir şekilde kontrol edebilir. Doktor, çocuğunuzun kilosunun zaman içerisinde nasıl gelişim gösterdiğini takip eder.

BMI HESAPLAMA VE BÜYÜMEYİ DİKKATE ALMA

Ağırlığı değerlendirmek için Vücut Kitle Endeksi (BMI) kullanılır. Şu şekilde hesaplanır:

1. Kıyafet olmadan tartıya çıkarın ve kilosunu not edin
2. Boyunu ölçün
3. Boy ile kilosunu çarpın
4. Kilosunu 3. altında hesaplanmış değere bölün

Tek başına BMI değeri, çocuğunuzun normal veya fazla kilolu olup olmadığını belirtmez.

Çünkü büyümenin de dikkate alınması gerekir. Bu yüzden değeri kızlar ve oğlanlar için büyüme eğrisine (Sayfa 21) girin.

Böylece çocuğunuzun kilosunu tahmin edebilirsiniz: Her şey yeşil bölgede mi veya yaşına göre yüksek mi? Kilo normal aralıkta olmasa bile bunu dramatize etmeyin. Bunu ihtiyatlı bir şekilde ele alın ve birlikte bir çözüm bulmaya çalışın.

ÖRNEK HESAPLAMA

.....

Dokuz yaşındaki çocuğunuzun kilosu 37 kg ve boyu 1,40 m:

$$1.40 \times 1.40 = 1.96$$

$$37 \div 1.96 = 18.9 = \text{BMI}$$

Bir BMI hesaplayıcısını www.uebergewicht-vorbeugen.de internet sayfasında bulabilirsiniz. Burada, hesaplanan BMI ile ilgili size özel bir cevap bulabilirsiniz.



Yeni doğanlar ebeler tarafından veya doktor muayenehanesinde düzenli olarak tartılır.

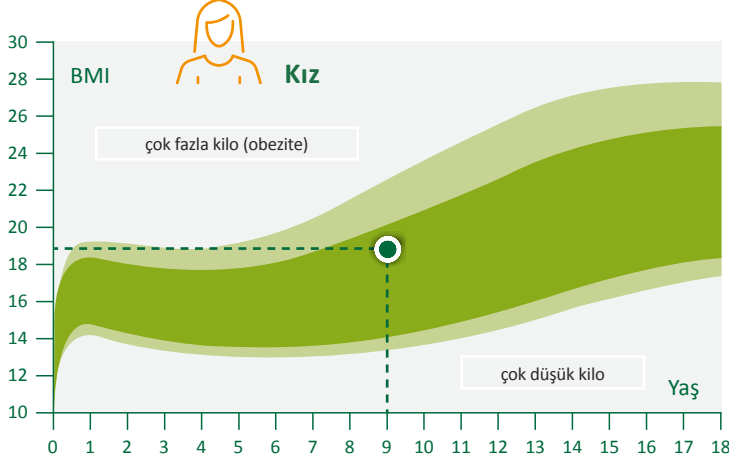
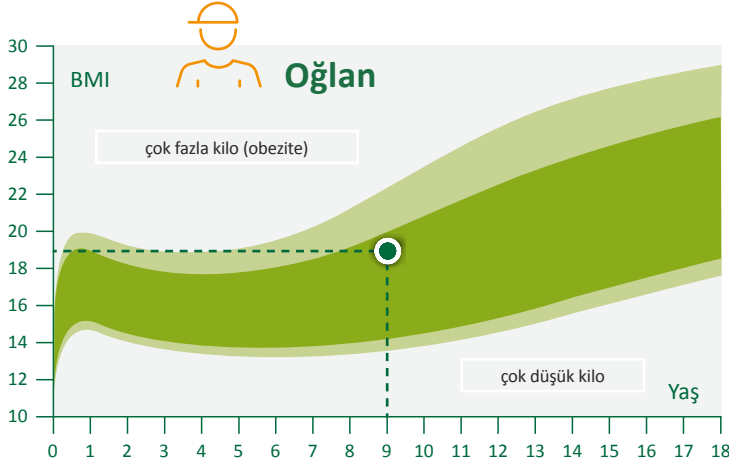
.....



Bir küçük çocuğun (üç yaşın altında) kilo durumu, çocuk doktoru tarafından değerlendirilir. Tek başına BMI bir anlam taşımaz.

.....

BÜYÜME EĞRİLERİ



 Normal kilo

 Fazla kilo/
Düşük kilo

 Örnek BMI: 18,9
(Sayfa 19)

DOKTORUNUZLA GÖRÜŞÜN

Her şeyin yolunda olup olmadığından veya harekete geçmenin gerekip gerekmediğinden emin değilseniz, en iyisi bir çocuk veya genç doktoruna başvurmak. Çocuğunuzun kilosunu en iyi doktor değerlendirebilir.

Bu sırada sadece tartıda gözüken kilolar dikkate alınmayacaktır. Kişisel gelişim de önemlidir. Çocuklar ve gençler için sağlık muayenelerinde kilo ve boy ölçülür ve sarı çocuk inceleme defterinin arka sayfasındaki büyüme eğrilerine girilir. Böylece büyüme gelişimi takip edilebilir.



Dengeli beslenme, dengeli hareket, düzenli gevşemenin yanı sıra başka yaşama alışkanlıklarından aileler iyi bir ağırlık gelişimini destekleyebilir.



AGA Organizasyonu (Çocuk ve Genç Yaşlarda Obezite Çalışma Grubu) çocuklarda fazla kilo konusuna odaklanmıştır. Web sitesinde uzmanların yanı sıra ebeveyn yaklaşım tavsiyeleri, terapi tesislerinin yanı sıra veriler ve araştırmalar bulunabilir. www.a-g-a.de



Çocuğumun fazla kilosuna var – ne yapmalı?



Çocuğunuz fazla kilolu olsa bile onu benzersiz kılan bir sürü başka özelliği var. Bunu kendisine tekrar tekrar söyleyin.

Çok fazla kilonun vücudumuz ve ruhumuz üzerinde olumsuz etkileri vardır. Uzmanlarla birlikte, çocuğunuzun yaşam kalitesinin korunmasını sağlayabilirsiniz. Zamanında danışmanlık hizmeti alın.

1. Doktorunuzla görüşün.

Çocuğunuzun kilosunun uygun olup olmadığını ve çocuğunuzun sağlıklı olup olmadığını ve iyi gelişip gelişmediğini, en iyi bir doktor söyleyebilir. Çocuğunuzun fazla kilosu varsa, doktor bir terapinin gerekli olup olmadığını da söyleyebilir. Çoğu zaman çocuğun kilosunu koruması ve büyürken “kilosunun azalması” yeterlidir.

2. Yardım arayın, bilgi edinin.

Çocuklarda fazla kilo konusu ile ilgilenen çok sayıda organizasyon bulunur. Bunlardan biri AGA’dır (Çocuk ve Genç Yaşlarda Obezite Çalışma Grubu, www.a-g-a.de).

Sağlık sandığınız da yardım edebilir ve sizi bilgiyle destekleyebilir.

3. Doktorunuzla birlikte, çocuğunuz için bir program gerekip gerekmediğini kontrol edin.

Çok fazla kilo durumunda özel programlar dahilinde dengeli bir beslenme, hareket ve davranış (örn. stresle başa çıkma) konularında eğitim verilir. Bu tip programlar, çocuğunuzun sağlığı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olabilir.

4. Adım adım başlayın.

Dengeli, düzenli yiyin ama sürekli değil, düzenli hareket edin ve gevşeyin, televizyonu ve bilgisayarını sık sık kapatın - bu tüm aile üyelerine iyi gelecektir. Böylece kilonuzu yavaş yavaş istenen düzeye getirebilirsiniz.

Aileniz ile birlikte ilk olarak neyi değiştirmek istediğinizi ve bunun için ne yapmanız gerektiğini düşünün. Kendinize küçük hedefler koyun. Sabırlı olun ve gerilemeler cesaretinizi kırmasın. Amaç davranışları değiştirmekse, biz insanların çok zamana ihtiyacı vardır.

Kapsamlı bilgiler

HAREKET

Alman Spor Gençliği'nin (dsj) ücretsiz hareket takvimi, günlük hayatta hareket için çok sayıda fikir sunuyor. Hareket, beslenme ve gevşeme ile ilgili broşür, çocuk gelişiminde hareketin faydaları hakkında bilgilendiriyor.

www.dsj.de

Hareket üçgeni, hangi ve ne kadar hareketin iyi geldiğini gösteriyor – gündelik yaşamda, boş vakitlerde ve sporda.

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Genç Aile Ağı, “Sağlıklı yaşam” parolası altında, hareketli bir günlük yaşam için bilgileri ve önerileri bir araya getirmiş.

www.gesund-ins-leben.de

Siz ve aileniz çok mu oturuyorsunuz? Beslenme ve Hareket Platformu (peb) “Aileler için oturma testi” ile “Çocuklar için oturma testi”ni çevrimiçi ortamda sunmuş. Kendinizi test edin!

www.pebonline.de

FORMDA – Sağlıklı beslenme ve daha fazla hareket için Almanya inisiyatı, beslenme ile hareket konusunda çok sayıda fikir, malzeme ve teşvik barındırıyor.

www.in-form.de

MEDYA KULLANIMI

Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi BZgA'nın “Dikkatle bak ve dinle!” broşürü, ailede medya kullanımı konusunda ebeveynler için bilgi, pratik örnekler ve çok sayıda öneri sunuyor.

www.bzga.de

BESLENME

Alman Beslenme Derneği'nin (DGE) sayfalarında çocukların ve gençlerin beslenmesi ile ilgili kapsamlı bilgilere ulaşabilirsiniz.

www.dge.de

Genç Aile Ağı “Sağlıklı yaşam” parolası altında, küçük çocuklarının yeme alışkanlıklarını kazanması ile ilgili faydalı bilgileri derlemiştir.

www.gesund-ins-leben.de

Alman Federal Beslenme Merkezi (BZfE) ile Alman Beslenme Derneği (DGE) tarafından yayınlanan ücretli broşür “Çocuklar için en iyi yemek” beslenme piramidini açıklıyor ve ailenin günlük hayatına yönelik çok sayıda öneride bulunuyor.

www.ble-medienservice.de

“Atıştırmalıklar – ölçülü tadına varın” broşürü ebeveynlere, şekerlemelerde ölçüyü nasıl ayarlayabileceklerini anlatıyor.

www.fitkid-aktion.de

GEVŞEME VE UYKU

Çocuk sağlığı ile ilgili Das BZgA internet portalı, çocukların sağlığı ve gelişimi ile ilgili tüm gündelik konular hakkında çok sayıda bilgi sunuyor. Büyük bir kısmı ise uyuma konusuna ayrılmış.

www.kindergesundheit-info.de

Çocuklar için gevşeme kurslarını sağlık sandıkları ile spor kulüpleri veya aile merkezleri gibi diğer kurumlar sunuyor. Sağlık sandığınızdan parasal yardımlar hakkında bilgi edinebilirsiniz.

FAZLA KİLO

BZgA ebeveynlere ve başka kişilere, hareket, beslenme ve gevşeme ile nasıl fazla kilonun önüne geçilebileceğini gösteriyor.

www.uebergewicht-vorbeugen.de

AGA Organizasyonu (Çocuk ve Genç Yaşlarda Obezite Çalışma Grubu) çocuklarda fazla kilo konusuna odaklanmıştır. Web sitesinde uzmanların yanı sıra ebeveynler yaklaşım tavsiyeleri, terapi tesislerinin yanı sıra sayılar ve araştırmalar bulabilir.

www.a-g-a.de

Çocuk ve Genç Hekimliği Alman Derneği (DGKJ) “Çocuğum fazla kilolu” ebeveyn bilgilendirmesi, aile için nesnel arka plan bilgileri vermektedir.

www.dgkj.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Künye

Yayınlayan:

Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (BZgA), Köln
Tüm hakları saklıdır.

Sorumlu: Dr. Oliver Ommen, Lydia Lamers

Metin: Monika Cremer

Tasarım: neues handeln AG, Helder Brand Design

Resimler:

Getty Images: Titelseite SolStock, S. 6 Hero Images,
S. 7 AleksandarNakic, S. 9 laflor, S. 10 lovelyday12,
S. 11 drawndream, S. 12 AleksandarNakic, S. 15 alvarez,
S. 16 Illya_Vinogradov, S. 17 PeopleImages, S. 18 Sidekickm,
S. 19 Steve Debenport, S. 22 Dimitri Otis,
iStock: S. 8 Maskot
DGE: S. 13

Basım: Eylül 2019

Yayın: 1.10.11.21

Baskı: Bu materyal çevreye duyarlı şekilde basılmıştır.
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim, Almanya

.....

BESTELLMÖGLICHKEITEN:

Posta ile: Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA), 50819 Cologne,
Germany

Faks ile: +49 221 8992-257

Posta ile: order@bzga.de

İnternet ile: www.bzga.de

Sipariş numarası: 35231801

.....

Bu broşür, BZgA tarafından ücretsiz sunulur. Tekrar satılamaz.

