

GHRELINI KINDERGRUPPE

# GRUPPENKURS FÜR KINDER MIT ÜBERGEWICHT



Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler **soH**

# FÜR KINDER ZWISCHEN 5 BIS 8 JAHREN

---

Der kleine Drache Ghrelini rennt, springt und hüpfte für sein Leben gerne. Er weiss auch, wie man gesund und lecker isst. Er lädt Kinder mit Übergewicht und wenig Bewegungserfahrung in seine Kindergruppe ein.

In der Ghrelini Kindergruppe sollen Kinder und ihre Eltern Freude an gesunder Ernährung und Bewegung (wieder-)entdecken.

Die Zusammenarbeit mit der Kinderarztpraxis Olten und der Ernährungsberatung des Kantonsspitals Olten ermöglicht eine optimale Begleitung, um langfristig Veränderungen im Ess- und Bewegungsverhalten von Familien zu realisieren.

## ZIELGRUPPE

Fünf- bis achtjährige Kinder mit Übergewicht.

Ausnahmen erfolgen in Absprache mit der Kursleitung.

Die Mitarbeit der Eltern respektive des Umfeldes ist für den Erfolg zentral.

## GRUPPENGROSSE

Acht bis zehn Kinder.

## ABLAUF

Zwölf Lektionen in der Gruppe, immer in Begleitung eines Elternteils.

Drei Elternabende zum Thema «Wie unterstütze ich das Kind bei der Gewichtsreduktion?».

Jeweils am Montagnachmittag von 16.30 bis 18.15 Uhr.

1. Teil: Ernährung mit Ernährungsberatung
2. Teil: Bewegung mit Ergotherapie

## KOSTEN FÜR KURSUNTERLAGEN

Die Kosten für Kursunterlagen und Materialien betragen CHF 90.–.

Diese müssen durch die Eltern beglichen werden.

## KURSKOSTEN

Die Kurskosten belaufen sich auf CHF 372.–. Mit einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten von der Grundversicherung übernommen. Die Kostenübernahme für die Ergotherapie (Bewegungsteil) ist abhängig von der Grundversicherung des Kindes.

## DETAILS

---



### KURSLEITUNG

Jolanda Arnold und Sonja Tüscher  
Ernährungsberaterinnen BSc SVDE

### DATEN / ZEIT

Die Daten für die aktuellen Kurse entnehmen Sie dem Beiblatt oder können bei den untenstehenden Kontaktpersonen angefragt werden.



### KONTAKTDATEN

#### **Ernährungsberatung Kantonsspital Olten**

Ernährungsberatung Olten  
Sonja Tüscher / Jolanda Arnold  
T 062 311 44 78  
[ernaehrungsberatung.KSO@spital.so.ch](mailto:ernaehrungsberatung.KSO@spital.so.ch)

#### **Kinderarztpraxis Olten**

Dr. med. Brigitte Niederer  
Fährweg 10, 4600 Olten  
T 062 206 15 15

#### **Verhaltenstherapeutische Begleitung**

Sina Loretz, Psychologin  
Fährweg 10, 4600 Olten  
T 062 206 15 15

#### **Ergotherapie**

Alexandra Aeschbach, Ergotherapeutin  
Fährweg 10, 4600 Olten  
T 062 206 15 15

### KURSORT

Kantonsspital Olten  
Baslerstrasse 150, 4600 Olten  
Gebäude M Ost, Raum Nr.052

Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler 

Ernährungsberatung  
Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
T 062 311 44 78  
[ernaehrungsberatung.kso@spital.so.ch](mailto:ernaehrungsberatung.kso@spital.so.ch)



[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch) |     

# JAHRESPROGRAMM 2023/24



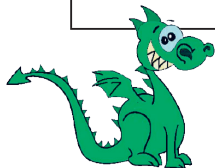
Kursstart: 16.30 Uhr bis 18.15 Uhr  
Abweichungen sind in der Tabelle markiert.  
Kursort: Gebäude M Ost, Raum Nr. 052

Datum	Kursinhalt
21.08.2023	Einführungsveranstaltung (ohne Kinder)
28.08.2023	Umgang mit Süssigkeiten und salzigen Snacks – Regeln in der Familie – Grenzen setzen; aber wie?
04.09.2023	Süssgetränke/Fruchtsäfte/Milchgetränke
11.09.2023 <b>Start 17.30 bis 19 Uhr</b>	<b>Elternabend</b> Wie unterstütze ich mein Kind bei der Gewichtsreduktion? <b>Teil 1</b>
18.09.2023	Kindergerechte gesunde und kalorienreduzierte Mahlzeit meines Kindes: Wie geht das? – Spezifische Bedürfnisse meines Kindes – Bewegungsteil mit Eltern
25.09.2023	Gesundes Frühstück/gesundes Nachtessen – Warm oder kalt? – Wie sehen gesunde Portionen aus?
23.10.2023	Gesunde Znüni und Zvierivarianten – Wie spare ich Kalorien ein? – Spezial-Kinderprodukte: was ist Marketing, was ist sinnvoll?
30.10.2023 <b>Start 17.30 bis 19 Uhr</b>	<b>Elternabend</b> Wie unterstütze ich mein Kind bei der Gewichtsreduktion? <b>Teil 2</b>

# JAHRESPROGRAMM 2023/24



Datum	Kursinhalt
13.11.2023	Essen als Beschäftigung – Sinnvolle Alternativen schaffen – Hunger vs. Lust
20.11.2023	Auswärts essen – Umgang mit Fast Food – Schulreisen/Kindermenüs: Sinn oder Unsinn? – Bewegungsteil mit Eltern
27.11.2023	Energiereiche und energiearme Lebensmittel – Sichtbare und versteckte Fettquellen – Fettarme Zubereitungsarten
04.12.2023	Ostern/Weihnachten und andere Feste – Umgang mit grossen Süssigkeitsgeschenken – Kalorienarme Desserts
11.12.2023 <b>Start 17.30 bis 19 Uhr</b>	<b>Elternabend</b> Wie unterstütze ich mein Kind bei der Gewichtsreduktion? <b>Teil 3</b>
08.01.2024	Energieverbrauch meines Kindes – Input zu Bewegung – Bewegungsteil mit Eltern
15.01.2024	Sinneskino – Stromausfall in der Drachenhöhle – Wie schmecken verschiedene Lebensmittel im Dunkeln? – Bewegungsteil mit Eltern



## GHRELINI KINDERGRUPPE