

Orientierungskatalog (Ankerbeispiele) 3-6-jährige

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Tagesstruktur				
	Es gibt keine Regeln für Mahlzeiten, Medienkonsum, Bettgehzeiten. Mahlzeiten werden nicht gemeinsam eingenommen. Schlaf-Wach-Rhythmus ist stark verschoben. Eltern haben selbst keinen angemessenen Tagesrhythmus.	Es gibt keine verlässlichen Regeln für Mahlzeiten, Medienkonsum, Bettgehzeiten. Seltene gemeinsame Mahlzeiten.	Grundsätzlich gibt es Regeln für Aufsteh- und Bettgehzeiten sowie für Medienkonsum. Häufige gemeinsame Mahlzeiten. Regeln werden manchmal ohne für das Kind nachvollziehbaren Anlass nicht eingehalten.	Es gibt sinnvolle und verbindliche Regeln für Aufsteh- und Bettgehzeiten sowie für Medienkonsum. Mahlzeiten werden möglichst gemeinsam eingenommen, tägliches gemeinsames Frühstück. Ausnahmen sind begründet.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Ernährung				
Mahlzeitenstruktur	Es werden keine täglichen und gemeinsamen Mahlzeiten von den Eltern angeboten. Einen festen Essplatz gibt es nicht. Keine Mitgabe von Verpflegung in die Betreuungseinrichtung.	Eltern bieten nicht täglich gemeinsame Mahlzeiten an. Kind isst oft alleine, es gibt keinen festen Essplatz. Kind isst meist unkontrolliert über den Tag verteilt. Nicht täglich Mitgabe von Verpflegung in die Betreuungseinrichtung.	Eltern bieten tägliche, gemeinsame Hauptmahlzeiten an. Zwischenmahlzeiten nimmt das Kind unkontrolliert ein. In der Regel Mitgabe von Verpflegung in die Betreuungseinrichtung.	Tägliche, gemeinsame Mahlzeiten. Tägliche Mitgabe von Verpflegung in die Betreuungseinrichtung.
Portionsgröße u. Essmenge	Kind erhält keine Anleitung für Portionsgrößen. Kind isst wahllos und jederzeit. Positives Imitationslernen durch Eltern/Vorbilder nicht möglich.	Kind isst überwiegend zu große Portionen. Die Essmenge wird selten begrenzt. Positives Imitationslernen durch Eltern/Vorbilder kaum möglich.	Eltern bemühen sich, angemessene Portionsgrößen anzubieten. Trotzdem wird das Kind im Alltag mit unkontrollierten Esssituationen alleine gelassen. Positives Imitationslernen durch Eltern/Vorbilder nur begrenzt möglich.	Portionen sind altersangemessen, orientiert an der Kinderernährungspyramide. Positives Imitationslernen durch Eltern/Vorbilder möglich.

Süßigkeiten und süße Getränke	Süßigkeiten und süße Getränke sind in großen Mengen im Haushalt vorhanden. Kind hat unkontrollierten Zugang.	Kind hat überwiegend unkontrollierten Zugang zu Süßigkeiten und süßen Getränken. Süßigkeiten werden häufig als Belohnung und Trostmittel benutzt.	Kind trinkt überwiegend ungesüßte Getränke. Süße Getränke und Süßigkeiten werden in der Regel nicht eingekauft. Süßigkeiten werden in der Regel in angemessener Art und Weise angeboten, gelegentlich aber als Belohnung und Trostmittel benutzt.	Kind trinkt ungesüßte Getränke. Eltern bieten Süßigkeiten in angemessener Art und Weise an entsprechend der Kinderernährungspyramide.
Lebensmittelauswahl	Im Haushalt stehen kaum frische Lebensmittel zur Verfügung. Meist werden hochverarbeitete Lebensmittel/Fertigprodukte, z. B. sogenannte Kinderlebensmittel gekauft. Kind bekommt unreflektiert von den Eltern Gelegenheitsessen unterwegs.	Im Alltag werden überwiegend Fertiggerichte zubereitet. Frische Lebensmittel, wie Gemüse und Obst stehen nur selten zur Verfügung. Kind bekommt häufig unreflektiert von den Eltern Gelegenheitsessen unterwegs.	Eltern bemühen sich um ein Angebot an frischen und abwechslungsreichen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst. Verschiedene Lebensmittel werden angeboten und ausprobiert, Geschmacksvielfalt vorhanden. Mahlzeiten werden frisch zubereitet. Kind bekommt selten Gelegenheitsessen unterwegs.	Mahlzeiten werden mit frischen Zutaten zubereitet. Tägliches Angebot an frischem Gemüse und Obst, fett- und zuckerarme Lebensmittel sind im Angebot. Geschmacksvielfalt ist durch eine breite Palette von Lebensmitteln gewährleistet.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Freizeitgestaltung				
3 - 6-jährige	Familie unternimmt nichts gemeinsam. Kind wird keine Gelegenheit gegeben, sich im Freien zu bewegen. Freizeitgestaltung besteht hauptsächlich aus Medienkonsum und Essen, unreflektierte Konsumhaltung.	Die seltenen Familienunternehmungen sind inaktiv (Besuch im Fast-Food-Restaurant, Kino, etc.). Eltern geben nicht täglich Gelegenheit zu bewegungsorientiertem Spiel im Freien mit anderen Kindern. Kind hat keine regelmäßigen organisierten Freizeitaktivitäten. Freizeit wird überwiegend inaktiv in der häuslichen Umgebung verbracht.	Familie unternimmt unregelmäßig gemeinsame Aktivitäten. Eltern geben Kind häufig Gelegenheit zu bewegungsorientiertem Spiel mit anderen Kindern. Kind hat kaum regelmäßige Termine für organisierte Freizeitaktivitäten, frei verbleibende Zeit wird meist inaktiv in der häuslichen Umgebung verbracht.	Familie unternimmt regelmäßig gemeinsame Aktivitäten, die oft aktiv im Freien stattfinden. Kind hat täglich Gelegenheit zu bewegungsorientiertem Spiel mit anderen Kindern. Kind hat regelmäßige Termine für organisierte Freizeitaktivitäten, aber auch genügend Zeit für freies Spiel.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Medien				
	TV läuft ständig im Haushalt, auch während der Mahlzeiten. Kind hat eigenen TV und PC im Zimmer, diesbezüglich gibt es keine Regeln.	Kind hat TV und evtl. PC im eigenen Zimmer. Eltern kontrollieren Inhalte und Dauer des Medienkonsums unregelmäßig.	Kind darf mehrere von den Eltern ausgewählte Kindersendungen / Tag sehen. Kind schaut oft Kindersendungen alleine an.	Max. 30 min Medienkonsum / Tag. Eltern sehen Sendungen gemeinsam mit ihren Kindern und sprechen über die Inhalte.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Sport				
	Mitgliedschaft in einem Sportverein wird nicht in Erwägung gezogen.	Eltern melden Kind häufig an und ab. Seltene und unregelmäßige Teilnahme abhängig von elterlichen Interessen und Bedürfnissen.	Eltern organisieren die Mitgliedschaft in einem Sportverein. Kind nimmt vorwiegend teil, gelegentlich scheidet Teilnahme, da elterliche Interessen im Vordergrund stehen.	Eltern organisieren die Mitgliedschaft in einem Sportverein und nehmen ggf. selbst mit teil. Kind wird regelmäßig dorthin begleitet und ermutigt sich zu beteiligen.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Taschengeld				
	Kind erhält unangemessen (sehr häufig oder sehr viel) Geld, häufig als Ersatz für Zuwendung. Geld wird für Süßigkeiten /Fast Food /süße Getränke ausgegeben.	Kind erhält unregelmäßige und wechselnde Summen an Taschengeld. Eltern intervenieren nicht, wenn das Geld im Wesentlichen für Süßigkeiten /Fast Food /süße Getränke verwendet wird.	Kind erhält meist angemessenes und regelmäßiges Taschengeld. Eltern wirken darauf hin, dass das Geld nicht vorwiegend für Süßigkeiten /Fast Food /süße Getränke ausgegeben wird.	Regelmäßiges, altersangemessenes Taschengeld, dessen Ausgabe besprochen wird. Altersangemessenes Einüben des Umgangs mit Geld. Eltern sorgen dafür, dass das Geld nur selten für Süßigkeiten /Fast Food /süße Getränke verwendet wird.

ADIPLUS © Adipositas-Therapiezentrum im SPZ interdisziplinär der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Stand: April 2014.

Rückmeldungen an: petra.ruecker@charite.de