

Orientierungskatalog (Ankerbeispiele) 6-14-jährige

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Tagesstruktur				
	<p>Es gibt keine Regeln für Mahlzeiten, Medienkonsum, Bettgehzeiten. Mahlzeiten werden nicht gemeinsam eingenommen. Kind muss morgens alleine aufstehen. Schlaf-Wach-Rhythmus ist stark verschoben. Eltern haben selbst keinen angemessenen Tagesrhythmus.</p>	<p>Es gibt keine verlässlichen Regeln für Mahlzeiten, Medienkonsum, Bettgehzeiten. Seltene gemeinsame Mahlzeiten. Kind muss häufig alleine aufstehen.</p>	<p>Grundsätzlich gibt es Regeln für Aufsteh- und Bettgehzeiten sowie für Medienkonsum. Häufige gemeinsame Mahlzeiten. Kind muss gelegentlich alleine aufstehen. Regeln werden manchmal ohne für das Kind nachvollziehbaren Anlass nicht eingehalten.</p>	<p>Es gibt sinnvolle und verbindliche Regeln für Aufsteh- und Bettgehzeiten sowie für Medienkonsum. Mahlzeiten werden möglichst gemeinsam eingenommen. Mindestens ein Elternteil weckt das Kind und frühstückt mit ihm. Ausnahmen sind begründet.</p>

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Ernährung				
Mahlzeitenstruktur	<p>Es werden keine täglichen und gemeinsamen Mahlzeiten von den Eltern angeboten. Einen festen Essplatz gibt es nicht. Schulverpflegung wird nie mitgegeben. Kind isst unkontrolliert und nebenbei.</p>	<p>Eltern bieten nicht täglich gemeinsame Mahlzeiten an. Kind isst oft alleine, obwohl Eltern anwesend sind. Es gibt keinen festen Essplatz. Schulverpflegung wird selten mitgegeben, wird oft gekauft.</p>	<p>Eltern bieten tägliche, gemeinsame Mahlzeiten an, einzelne Mahlzeiten nimmt das Kind unkontrolliert ein. Schulverpflegung wird in der Regel mitgegeben.</p>	<p>Tägliche, gemeinsame Mahlzeiten. Schulverpflegung wird immer mitgegeben.</p>
Portionsgröße u. Essmenge	<p>Kind erhält keine Anleitung für Portionsgrößen. Kind isst wahllos und jederzeit. Positives Imitationslernen durch Eltern/Vorbilder nicht möglich.</p>	<p>Kind isst überwiegend zu große Portionen. Die Essmenge wird selten begrenzt. Positives Imitationslernen durch Eltern/Vorbilder kaum möglich.</p>	<p>Eltern bemühen sich, angemessene Portionsgrößen umzusetzen. Trotzdem wird das Kind im Alltag mit unkontrollierten Esssituationen alleine gelassen. Positives Imitationslernen durch Eltern/Vorbilder nur begrenzt möglich.</p>	<p>Portionen sind altersangemessen, orientiert an der Kinderernährungspyramide. Positives Imitationslernen durch Eltern/Vorbilder möglich.</p>

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.	Kind trinkt überwiegend ungesüßte Getränke. Süße Getränke werden in der Regel nicht eingekauft. Süßigkeiten werden in der Regel in angemessener Art und Weise angeboten entsprechend der Kinderernährungspyramide.	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 gekauft. Mahlzeiten stehen nicht zur Verfügung. Kind versorgt sich zuhause und unterwegs selbst.	Im Alltag werden überwiegend Fertiggerichte zubereitet. Frische Lebensmittel, wie Gemüse und Obst stehen nur selten zur Verfügung.	Eltern bemühen sich um ein Angebot an frischen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst. Mahlzeiten werden frisch zubereitet, mitunter gibt es Fertiggerichte.	Mahlzeiten werden mit frischen Zutaten zubereitet. Tägliches Angebot an frischem Gemüse und Obst, fett- und zuckerarme Lebensmittel sind im Angebot.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Freizeitgestaltung				
	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.) Kind hat nicht täglich Gelegenheit zu bewegungsorientiertem Spiel mit anderen Kindern, Eltern motivieren nicht dazu. Kind hat keine regelmäßigen Termine für organisierte Freizeitaktivitäten, frei verbleibende Zeit wird überwiegend inaktiv in der häuslichen Umgebung verbracht.	Familie unternimmt unregelmäßig gemeinsame Aktivitäten. Kind hat täglich Gelegenheit zu bewegungsorientiertem Spiel mit anderen Kindern, Eltern motivieren allerdings nicht ausreichend dazu. 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 frei verfügbare Zeit.

	-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 PC im eigenen Zimmer. Kind schaut mehr als 3 Std. / Tag. Inhalte werden selten überprüft.	Medienkonsum 1,5 – 3 Std. / Tag als Freizeitbeschäftigung. Eltern bemühen sich, Überblick Zeit und Inhalt zu bewahren.	Max. 1,5 Std. Medienkonsum als Freizeitbeschäftigung / Tag. Es gibt feste Regeln, Eltern wissen, was ihre Kinder fernsehen bzw. am Computer tun und sprechen über die Inhalte.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Sport				
	Eltern organisieren keine Mitgliedschaft, Kind besucht kein Sportangebot oder Kind wird vom Sport abgehalten (begründet durch Geld-/Zeitmangel oder religiöse / ideologische Vorstellungen).	Kind wird häufig an- und abgemeldet, besucht Sportangebot meist nur für kurze Phasen. Keine Unterstützung in unmotivierten Phasen.	Eltern organisieren die Mitgliedschaft in einem Sportangebot. Kind erfährt bei mangelnder Motivation wenig Unterstützung durch die Eltern.	Eltern organisieren die Mitgliedschaft in einem Sportverein. Kind wird (altersabhängig) dorthin begleitet. Eltern unterstützen Kind aktiv bei vorübergehender mangelnder Motivation.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Taschengeld				
	Kind erhält unangemessen (sehr häufig oder sehr viel) Geld. Eltern sprechen sich über Taschengeldgabe untereinander nicht ab und haben keine Übersicht, wofür das Geld ausgegeben wird. Geld wird überwiegend für Süßigkeiten /Fast Food, süße Getränke oder Computerspiele ausgegeben.	Kind erhält unregelmäßig Taschengeld und kann es ohne Absprache und ohne elterliche Kontrolle verwenden. Geld wird häufig für Süßigkeiten /Fast Food, süße Getränke oder Computerspiele ausgegeben.	Kind erhält meist angemessenes und regelmäßiges Taschengeld. Eltern haben nur teilweise Überblick, wofür das Geld verwendet wird. Geld wird des Öfteren für Süßigkeiten /Fast Food, süße Getränke oder Computerspiele ausgegeben.	Regelmäßiges, altersangemessenes Taschengeld. Eltern behalten im Grundsatz den Überblick, wofür das Geld ausgegeben wird. Ein Teilbetrag kann das Kind eigenverantwortlich verwenden, daher ist nur gelegentlicher Kauf von Süßigkeiten /Fast Food, süße Getränke oder Computerspiele möglich.

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

Stand: April 2014.

Rückmeldungen an: petra.ruecker@charite.de