

DIE 3 SÄULEN des Moby Dick Programms

ERNÄHRUNG

Das Ziel ist die langfristige Änderung von Ess- und Trinkverhalten im Alltag. Die Kinder lernen viel über Lebensmittel und Ernährung, dürfen aber auch gemeinsam schnibbeln, kochen und das Essen gemeinsam genießen.

BEWEGUNG

Das positive Erleben von Sport in einer verständnisvollen Gemeinschaft ist für die Kinder grundlegend dafür, Spaß an der Bewegung zu bekommen. Ohne Scham und Hänselei fällt es den Kindern leichter, sich im Sport auszuprobieren.

VERHALTEN

Das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortung werden im Verhaltenstraining gestärkt. Die Kinder lernen mit dem Stress des Alltags, den das Übergewicht mit sich bringt, besser umzugehen.

Möchten Sie mehr über
das Moby Dick Netzwerk
erfahren?

Informieren Sie sich unter
www.mobydicknetzwerk.de

Sie finden dort viele weitere Informationen und unsere bundesweiten Partner.

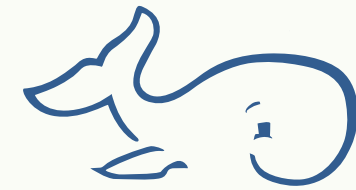
Sie können uns auch per Email oder telefonisch kontaktieren, wir beraten Sie gerne:

Tel +49 / (0)89 5904 3694
info@mobydicknetzwerk.de

Moby Dick Netzwerk

Hermann-Lingg-Str. 5
80336 München

Tel +49 / (0)89 5904 3694
Fax +49 / (0)89 5596 8641
info@mobydicknetzwerk.de



Moby Dick Netzwerk

Mit Moby Dick
gehts leichter!

Das Gesundheitsprogramm
für übergewichtige
Kinder und Jugendliche



Moby Dick Netzwerk

Was ist das Moby Dick Programm?

Das Moby Dick Programm ist keine Diät und keine Hungerkur. Wir wollen durch professionelle und wirksame Hilfe das Gewicht Ihres Kindes langfristig stabilisieren. Die Kinder müssen dafür in keine Kur oder Klinik, sondern bleiben in ihrem gewohnten Umfeld. Durch die positiven Erlebnisse in der Gruppe werden die Ernährungsgewohnheiten und die körperliche Aktivität verbessert.

Wer kann am Moby Dick Programm teilnehmen?

Übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche im Alter von 8-17 Jahren können am Programm teilnehmen. Für die medizinischen Voraussetzungen lassen Sie sich bitte von Ihrem Kinderarzt beraten.

Wie lange dauert das Moby Dick Programm?

Die Kinder treffen sich einmal in der Woche am Nachmittag für die Dauer von 12 Monaten. Der Einstieg und die Verlängerung sind jederzeit möglich.

Wie erfolgreich ist das Moby Dick Programm?

Nach einem Jahr Teilnahme am Programm konnten in der Regel rund 70% der Jungen und Mädchen ihr Ernährungs- und Freizeitverhalten erfolgreich verändern und dadurch ihre Gesundheit verbessern.

DAS ANGEBOT FÜR KINDER

- regelmäßige Treffen in einer vertrauten Gruppe
- altersgerechte Ernährungsschulung
- gemeinsames Kochen und Genießen der Speisen
- bei Spiel und Sport die Freude an der Bewegung neu entdecken
- Selbstbewusstsein stärken und neue Freunde finden
- kreatives und bewegtes Ferienprogramm
- Kooperationen mit Sportvereinen
- Nachtreffen nach Ablauf des Jahres bei Moby Dick

DAS ANGEBOT FÜR ELTERN

- kostenlose Teilnahme an den Elternfortbildungen zu den Themen Ernährung, (Ess-)Verhalten, Bewegung und den medizinischen Zusammenhängen.
- Eltern-Kind-Nachmittage mit praktischen Ernährungstipps für die ganze Familie
- individuelle Beratungsgespräche
- Möglichkeit zum Austausch mit Eltern

Was kostet die Teilnahme am Moby Dick Programm?

Das Programm kostet monatlich 150,00 Euro. Die meisten Krankenkassen erstatten auf Antrag einen großen Teil der Gebühren (70-100%).

Das Moby Dick Netzwerk

Moby Dick Gruppen gibt es in ganz Deutschland. Unsere Partner werden regelmäßig von uns geschult und auf den neuesten Stand im Bereich der Adipositas therapie gebracht.

BUCHEMPFEHLUNG

Moby Dicks Spaß-Diät für Kinder

Dr. Christiane Petersen;
Prof. Dr. Michael Hamm

Ullstein Verlag

