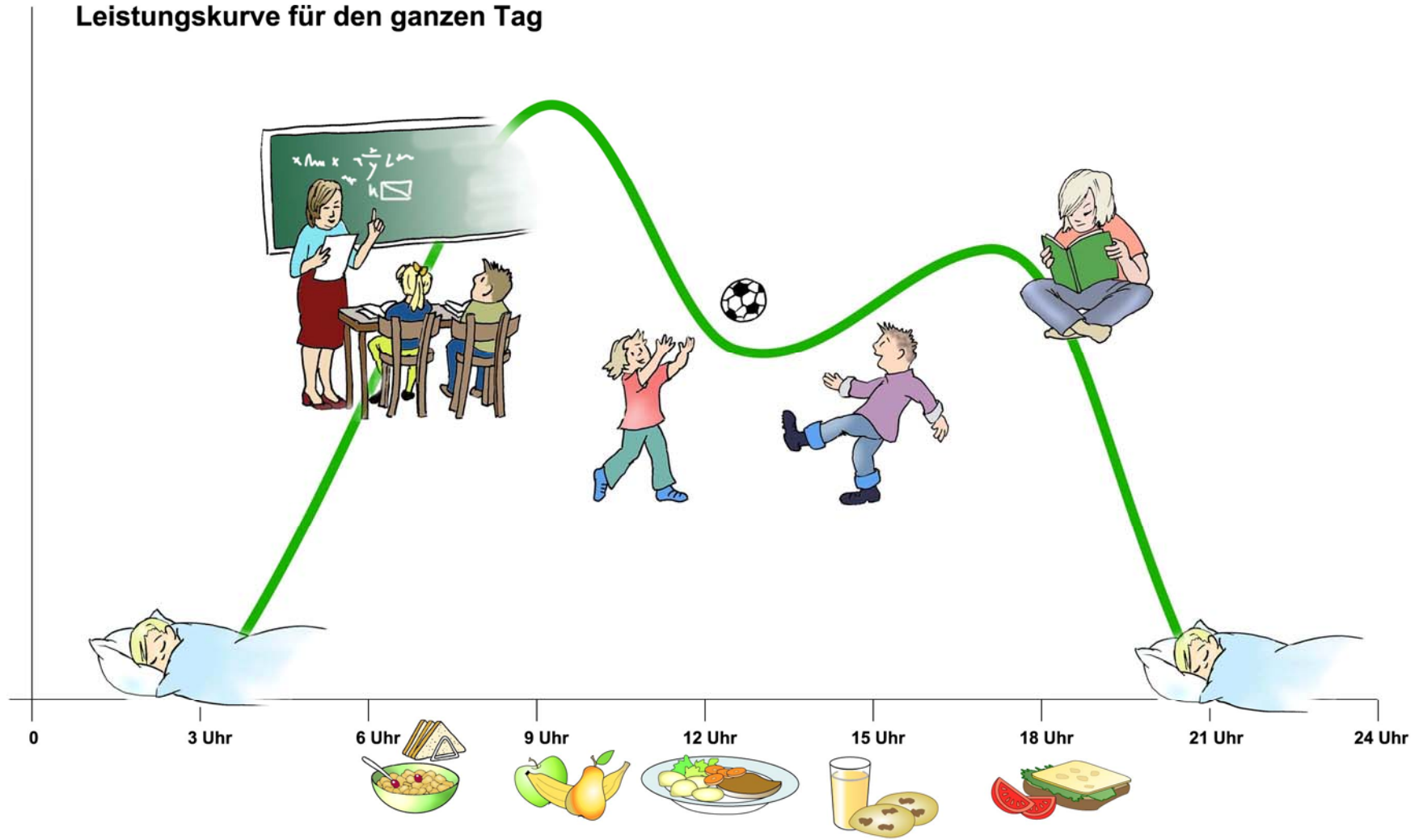




# Leistungskurve

## Leistungskurve für den ganzen Tag





#### **Kap. 2.2.4: Morgens nix und nachmittags allein vorm Kühlschrank...**

*Lernziel: Neue Familienrituale planen*

*Themenbereich: Mahlzeitenhäufigkeit und Zwischendurchessen*

Abb. 2.2.4a: Leistungskurve

**Zielgruppe:** Alle.

**Ziel:** Die Familie soll die Bedeutung regelmäßiger Mahlzeiten für das tägliche Wohlbefinden und die langfristige Gewichtsentwicklung verstehen und erleben und einen bestehenden ungünstigen Mahlzeitenrhythmus bzw. ungünstige Ess-, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten erkennen und verändern.

**Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:** Der Energiebedarf im Verlauf eines Tages wird mit den Patienten anhand der Leistungskurve besprochen. Die aktuell üblichen Mahlzeiten werden eingetragen, besonders markiert werden auch die «weggelassenen» Mahlzeiten (z. B. das Frühstück). Durch die Visualisierung des Mahlzeitenrhythmus kann die Bedeutung von regelmäßigen Mahlzeiten im Tagesverlauf thematisiert werden. Der Zusammenhang zwischen dem Weglassen der Mahlzeiten am Morgen und dem Daueressen am Nachmittag wird erklärt und es werden Vorschläge erarbeitet, wann und wie der Patient einen günstigen Rhythmus wiederherstellen kann. Dies wird ganz besonders mit den Eltern besprochen. Im weiteren Verlauf der Baustellen-Teamarbeit können z. B. die Frühstücksprotokolle und das Mahlzeitenprotokoll (Abb. 2.2.4b–e) zum Einsatz kommen.



BABELUGA

CHARITÉ

UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN