



# Beratungsangebot Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche

**Machen Sie sich Sorgen um das Gewicht oder das Ernährungsverhalten Ihres Kindes? Haben Sie Fragen rund um den Familientisch? Bist du unzufrieden mit deinem Gewicht?**

Die Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes bietet für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern individuelle Beratungen bei Essproblemen an. Das häufigste Thema ist dabei das Übergewicht.

## Ablauf

In mehreren individuellen Beratungen (etwa 6 Sitzungen) besprechen wir mögliche Verhaltensänderungen individuell und ganz konkret: das Einkaufen, das Kochen, die Mahlzeiten am Tisch, das Essen zwischendurch, die Diskussionen rund ums Essen, die Freizeit, bestimmte Gewohnheiten, die Bewegung etc.

## Konkret

- ▶ Beratungen durch eine Ernährungsberaterin BSc der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich.
- ▶ Gemeinsam herausfinden und planen, was Sie tun können, damit Ihr Kind ausgewogener isst und sich mehr bewegt.
- ▶ Bei Kindern (bis ca. 12 Jahre) finden die Beratungen immer mit den Erziehungsberechtigten statt. Jugendliche können auch alleine in die Beratung kommen.
- ▶ Bei Bedarf kann eine Person zum Übersetzen beigezogen werden.

## Ort

Die Beratungen finden in den Praxen des Schulärztlichen Dienstes statt:

- ▶ Limmattal, Langstrasse 21, 8004 Zürich
- ▶ Glattal, Oberwiesenstrasse 66, 8050 Zürich
- ▶ Schwamendingen, Dübendorfstrasse 5, 8051 Zürich
- ▶ Auf Wunsch auch online möglich

## Kosten

Die Abrechnung erfolgt bei nachgewiesenem Bedarf über die Grundversicherung der Krankenkasse.

## Weitere Fragen? Anmeldung

Üblicherweise meldet die\*der Schulärzt\*in die Kinder und Jugendlichen für die Ernährungsberatung an. Die Adresse Ihrer schulärztlichen Praxis finden Sie unter:

[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

Bei Fragen können Sie uns natürlich gerne auch direkt kontaktieren:

**Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich  
Ernährungsberatung**

**Telefon 044 413 46 61**

**E-Mail: [ernaehrung.sad@zuerich.ch](mailto:ernaehrung.sad@zuerich.ch)**

**[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)**

