



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Starke Kinder · Starke Familie

essen & trinken, bewegen & entspannen



Vorwort

Liebe Eltern,

in der Familie verbringen Kinder die meiste Zeit. Mit Mama, Papa und Geschwistern haben sie Spaß und entdecken die Welt. Es wird gemeinsam getobt, gegessen, gespielt und geträumt. Von den Eltern lernen die Kinder – von ihnen werden sie umsorgt und geliebt.

In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Anregungen für einen gesunden Familienalltag. Im Kindergarten, in der KiTa und in der Schule gibt es oft Anstöße, die sich auch Zuhause umsetzen lassen. Wenn Sie mit den Fachkräften in Schule oder KiTa an einem Strang ziehen, lässt sich der gesunde Lebensstil umso besser im Alltag Ihrer Kinder verankern.



Ob nur mit Mama oder Papa oder gemeinsam mit Geschwistern – Familien haben heute viele unterschiedliche Gesichter. Eine starke Familie trägt dazu bei, dass Kinder gesund und fröhlich bleiben. Umgekehrt ist es genauso: Sind die Kinder fit und munter, fühlt sich meist auch die ganze Familie wohl. Manchmal fällt es allerdings nicht leicht, den Alltag so zu gestalten, dass alle Familienmitglieder zu ihrem Recht kommen.

Entdecken Sie mit Ihren Kindern wie gut es allen tut, gemeinsam zu essen, zu toben und zu entspannen. Sie werden die positive Wirkung auf die ganze Familie schon bald spüren!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gemeinsamen bewegten, genussvollen und entspannten Alltag!

Ihre Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) vereint Mitglieder aus allen relevanten gesellschaftlichen Bereichen, die sich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen einsetzen. Ihr Ziel ist es, der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen. Als gemeinsame Initiative von Politik, Verbänden und Wirtschaft bildet peb mit ihren rund 100 Mitgliedern ein in Europa einzigartiges Netzwerk.

Regelmäßige Mahlzeiten – was brauchen Kinder wirklich?

Regelmäßige Mahlzeiten zu festen Tageszeiten geben der ganzen Familie Struktur im Alltag und sind die beste Voraussetzung, um über den Tag fit, gesund, aufmerksam und ausgeglichen zu bleiben.

Heute schon gemeinsam gegessen?

Mahlzeiten am gedeckten Familientisch geben Gelegenheit, gemeinsam zu essen, zu erzählen und zu genießen. Und bei ihren Eltern schauen die Kinder sich ab, welche Regeln bei Tisch gelten. Lassen Sie sich beim Einkauf, Tischdecken, Abräumen und Kochen helfen. Die Jüngsten haben Spaß dabei und lernen, Verantwortung zu übernehmen.

Ob Brot und Müsli, Kartoffeln, Gemüse und Obst, Milch und Joghurt, Fleisch, Fisch, Eier oder andere Lebensmittel – wir brauchen die Vielfalt unserer Speisen. Abwechslung auf dem Tisch ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass wir mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt sind.

Aber auch regelmäßiges und ausreichendes Trinken ist wichtig. Wasser, Saftschorlen, Früchte- oder Kräutertee – zu jeder Mahlzeit und immer wieder zwischendurch – sollten die Grundlage bilden.



7.00 Uhr
Frühstück



10.00 Uhr
Zwischenmahlzeit



13.00 Uhr
Mittagessen



16.00 Uhr
Zwischenmahlzeit



19.00 Uhr
Abendessen



Ausreichendes
Trinken ist wichtig.

Bewegung macht fit und ausgeglichen

Jeder kennt das – nach dem Sport oder nach Bewegung an der frischen Luft fühlt man sich einfach besser. Bewegung macht den Geist wach, hält den Körper fit und stark und ist Balsam für die Seele. Kinder brauchen noch mehr und vielseitigere Bewegung als Erwachsene.



Denn für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden in jungen Jahren die Grundlagen gelegt. Über Bewegung erfahren Kinder sich selbst und die Welt um sich herum. Bewegte Kinder können sich besser konzentrieren und sind ausgeglichener und lernfähiger.

Möglichkeiten sich zu bewegen gibt es genug – sowohl drinnen als auch draußen. Suchen Sie bewusst nach Wegen, die mit den Kindern zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Roller zurückgelegt werden können. Und auch in der eigenen Wohnung lassen sich im Kinderzimmer z.B. durch Krabbeltunnel, Matratzen zum Toben, ein Seil, eine Reckstange im Türrahmen oder einfach weniger Möbel Bewegungsmöglichkeiten entdecken.

Kinder brauchen ausreichend Bewegung, um sich optimal zu entwickeln.

Experten-Tipp: Prof. Klaus Bös

Welche Bewegung für welches Kind?

Neben körperlicher Aktivität und Spiel im Alltag bieten örtliche Sportvereine vielfältige Bewegungsangebote schon für die Allerkleinsten. Vom Babyschwimmen über Eltern-Kind-Turnen bis hin zu phantasievollen frei verfügbaren Bewegungslandschaften können Kinder hier mit Eltern, Geschwistern und Gleichaltrigen ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen.

Am frühen Morgen – in der Ruhe liegt die Kraft

Aufstehen, waschen, frühstücken, Zähne putzen, pünktlich zur KiTa, zur Schule, zur Arbeit – das gemeinsame Frühstück sollte dabei nicht zu kurz kommen.

Wenn Sie diese Erfahrung gemacht haben, probieren Sie doch einmal Folgendes: Besprechen Sie bewusst am Vorabend, was Sie frühstücken wollen. Stehen Sie mit Ihren Kindern eine Viertelstunde früher auf als sonst oder decken Sie den Frühstückstisch schon am Vorabend.

Ausreichend gefrühstückt?

Manche Kinder und auch Erwachsene bekommen am frühen Morgen keinen Bissen hinunter. Das ist aber meistens eine Sache der Gewohnheit. Versuchen Sie es mit kleinen Mengen und einem Glas Milch oder Kakao. Das zweite Frühstück in KiTa, Schule oder bei der Arbeit sollte entsprechend reichhaltiger ausfallen.



Mit dem Frühstück tanken wir Energie und Flüssigkeit, die wir während der Nacht verbraucht haben.



Die zusätzlichen Minuten ermöglichen Ihnen einen gelösteren Start in den Tag. So haben Sie mehr Zeit, um in Ruhe und gemeinsam zu frühstücken und können vielleicht noch zu Fuß oder mit dem Rad zur KiTa oder zur Schule kommen.



Vormittags – stark in KiTa und Schule

Lernen und spielen in Kindergarten, KiTa und Schule fordern unsere Kinder. Ein zweites Frühstück oder Pausenbrot gibt ihnen neue Energie für Spiel, Sport und Unterricht. Belegte Brote sowie Obst- und Gemüsestückchen wie Tomaten, Möhren oder Paprika machen sich gut in der Brotdose.

Manchmal wird in der KiTa oder in der Schule auch ein gemeinsames Frühstück organisiert. Dann sind oft die Eltern gefragt, ihren Kindern hierfür bestimmte Lebensmittel mitzugeben.



Wenn Kinder mithelfen, schmeckt es ihnen noch einmal so gut.

Experten-Tipp: Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich **Zusammenarbeit mit KiTa und Schule**

Fragen Sie in Kindergarten, KiTa oder Schule, welche Möglichkeiten Ihre Kinder dort haben, sich zu bewegen und zu entspannen. Pädagogische Fachkräfte freuen sich über Ihr Interesse. Vielleicht können Sie auch die eine oder andere Anregung mit nach Hause nehmen. Wenn Sie selbst gerne einen Ausflug organisieren, mit den Kindern kochen, turnen, wandern oder lesen möchten, bieten Sie dies doch einfach an. Ihre Unterstützung wird bestimmt gerne angenommen.



Mittags und nachmittags – Auftanken und Freizeit gestalten

Der Alltag vieler Kinder gleicht dem Terminkalender Erwachsener. Kindergarten und Schule, Hausaufgaben, Kurse – da kommt spielen und ausruhen oft zu kurz. Kinder brauchen aber regelmäßig Erholungspausen. Malen, träumen, kuscheln, schlafen, Musik hören oder lesen, das entspannt die Kinder – und somit auch Väter und Mütter.

Bewegte Freizeitpläne?

Machen Sie mit Ihren Kindern Pläne für den Nachmittag und das Wochenende. Gemeinsame Ausflüge halten die Familie zusammen und bieten Gelegenheit miteinander Spaß zu haben. Wie wäre es mit einer Fahrradtour zum See? Die Zutaten für das Picknick können Sie gemeinsam zusammenstellen. Ein Besuch im Zoo oder Tierpark, schwimmen, klettern, Ball spielen, mit Gummistiefeln durch Pfützen stapfen – Ihren Kindern fällt bestimmt noch mehr ein.



*Kinder brauchen Ruhepausen,
um aufzutanken.*



Experten-Tipp: Prof. Wolfgang Tietze

Ruhezeiten fest einplanen

Für feste und bewusste Ruhepausen eignet sich z. B. die Zeit nach dem Mittagessen, nach den Hausaufgaben, nach dem Sport oder vor dem Zubettgehen. Als Ruheinsel im Kinderzimmer bietet sich eine gemütliche Traum- und Kuschelecke mit sanftem Licht, einer weichen Unterlage, Schmusetieren und einer Decke an.

Am Abend – gemeinsam genießen und entspannen

Oft lässt der Alltag nur abends Gelegenheit für ein gemeinsames Familienessen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Mahlzeit mit Ihren Kindern. Bei der Zubereitung des Abendessens können alle mithelfen. Das macht den Kleinen Spaß und fördert die Lust am Probieren und vielseitigen Essen.

Lassen Sie den Abend gemeinsam und entspannt ausklingen, z. B. mit einem Spiel, bei dem alle mitmachen können. Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen tut der ganzen Familie gut und lässt auch kleine Rabauken müde werden.



*Gemeinsam Kochen macht Spaß –
und hinterher schmeckt es noch besser.*



.....
Experten-Tipp: Prof. Wolfgang Tietze

Rituale helfen beim Einschlafen

Wenn Ihr Kind abends nicht einschlafen kann, sind Rituale eine gute Hilfe. Eine kleine Gutenacht-Geschichte, ein Gebet oder ein Schlaflied, jeden Abend zur selben Zeit, bringen Ihr Kind zur Ruhe. Wichtig ist, dass Sie dabei Ruhe ausstrahlen – denn nur entspannte Eltern können Ihren Kindern diese Stimmung vermitteln.

.....

Bitte befestigen Sie die Karte mit Magneten am Kühlschrank oder mit Nadeln an einer Pinnwand.

Auf diese Weise haben Sie die Anregungen für einen gesunden Tagesablauf jederzeit gut im Blick.



Starke Kinder · Starke Familie



Ein Familienfrühstück macht Spaß und ist der beste Start in den Tag.



Zu Fuß – längere Strecken selber laufen ist für Kinder meist nur eine Frage der Gewöhnung.



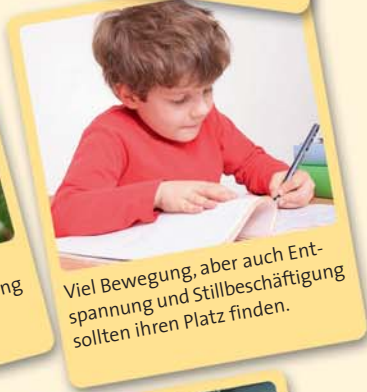
Täglich eine warme Mahlzeit – mittags oder abends – das bringt Abwechslung auf den Tisch.



Kinder wollen und sollen sich viel und vielseitig bewegen. Zwischendurch brauchen sie immer wieder Spiel- und Ruhepausen.



Nach Mittagessen, Sport oder Hausaufgaben ist Entspannung angesagt!



Viel Bewegung, aber auch Entspannung und Stillbeschäftigung sollten ihren Platz finden.



Kinder lieben es, beim Kochen zu helfen.

6.00 Uhr

7.00 Uhr

8.00 Uhr

9.00 Uhr

10.00 Uhr

11.00 Uhr

12.00 Uhr

13.00 Uhr

14.00 Uhr

15.00 Uhr

16.00 Uhr

17.00 Uhr

18.00 Uhr

19.00 Uhr

20.00 Uhr

21.00 Uhr



Mit dem Fahrrad zur KiTa oder zur Schule – das weckt die Lebensgeister.



Eine kleine Zwischenmahlzeit bringt neue Energie und macht wieder fit und munter.



Am Nachmittag ist Zeit für Spiel, Spaß und Abenteuer.



Nachmittags tut eine Stärkung gut.



Ein Abendessen mit allen Familienmitgliedern ist ein schöner Ausklang für den Tag.



Gemeinsam spielen nach dem Abendessen und Vorlesen vor dem Zubettgehen bringt Kinder zur Ruhe und hilft beim Einschlafen.

Liebe Eltern,

gemeinsam essen, toben, spielen, lernen und ausruhen – das macht Kinder und die ganze Familie gesund, stark, fröhlich und ausgeglichen.

Impressum

Herausgeber:

Plattform Ernährung und Bewegung e. V.
Wallstraße 65
10179 Berlin
Telefon: 030 27 87 97 67
Telefax: 030 27 87 97 69
E-Mail: plattform@ernaehrung-und-bewegung.de
Internet: www.ernaehrung-und-bewegung.de

Text:

Dr. Monika Düngenheim
Plattform Ernährung und Bewegung e. V.

Bilder:

Mathias Martin, Siggli Müller
sowie fotolia.de

Gestaltung:

hei design

Druck:

werbeproduktion bucher

1. Auflage April 2009

