



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Advent, Advent!

24 Tipps für eine gesunde Adventszeit mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung

Berlin, November 2013 – Die Vorweihnachtszeit beginnt! In diesem Jahr fällt der erste Advent auf den 1. Dezember. Mit dem Beginn der Adventszeit steigert sich auch die Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Um die Wartezeit auf das große Fest zu verkürzen, sorgen Adventskalender für leuchtende Kinderaugen. Von peb gibt es in diesem Jahr 24 Tipps, wie die Adventszeit zu einer Zeit des Genusses und einer Zeit für die ganze Familie wird.

24 Tipps für die Adventszeit

1. Dezember: Kinderzimmer zur Turnhalle!

Auch wenn Kinder in der Regel viel draußen spielen, ist die Vorweihnachtszeit trotzdem eine „Drinnenspiel-Zeit“. Die lässt sich aber auch bewegt gestalten: eine Turnstange im Türrahmen, ein weicher Teppich, eine alte Matratze zum Hopsen oder einfach weniger Möbel machen das Kinderzimmer zur Turnhalle.

2. Dezember: Was ist eine Nuss?

Nüsse gehören zum Advent. Doch nicht jede Nuss ist wirklich eine Nuss! Um zu prüfen, welche Nüsse echte Nüsse sind, kann man eine Nussmischung (oder Studentenfutter) gemeinsam mit den Kindern untersuchen. Man gibt die Nüsse in einen Teller und sortiert sie nach Aussehen, Geruch und Geschmack. Paranuss, Cashewnuss, Erdnuss, Kokosnuss, Mandeln, Pistazie und Pinienkerne sind keine Nüsse, zu den echten Nüssen zählen Walnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Buchecker, Maroni und die Erdbeere!

3. Dezember: Sport – für Kinder im Verein am schönsten

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Anja Beck
Tel.: 030 27 87 97 65
a.beck@pebonline.de

Auch im Winter ist es wichtig, sich ausreichend zu bewegen. Tolle Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen und neue Sportarten auszuprobieren bieten viele Sportvereine: Kinder und Jugendliche können sich austoben, neue Spiele und neue Freunde kennen lernen – ganz unabhängig vom Wetter.

4. Dezember: Plätzchen backen und wir sind dabei!

Neben den Kindern soll auch Herr Vollkorn seine Chance bekommen und aktiv in die Back-Tätigkeiten einbezogen werden. Mit Vollkornmehl sind Nussplätzchen besonders lecker und die Kinder haben ihren Spaß beim Ausrollen und Ausstechen des Teigs.

Nussplätzchen Zutaten: 300 g Vollkornmehl, 250 g gemahlene Haselnüsse, 250 g Butter, 200 g Zucker, 2 Eier und 1 TL Vanillepulver
Alle Zutaten sollen schnell zu einem Teig verarbeitet werden. Den Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag portionsweise auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Plätzchen ausstechen. Bei 190°C etwa 8 bis 12 Minuten backen.

5. Dezember: Stühle raus!

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den sie am besten entfalten können, wenn sie Bewegungsraum haben. Machen Sie mit Ihren Kindern den Möbel-Check, schaffen Sie Platz und bringen alles, was in den letzten Wochen nicht benutzt wurde in den Keller!

6. Dezember: Die Süßigkeiten (in die) Schatzkiste

In eine schön verzierte Kiste werden die Süßigkeiten für einen festgelegten Zeitraum (z.B. eine Woche) gegeben. Das Kind kann nun selber entscheiden ob es die Schleckereien gleich isst oder über die Woche verteilt. Sind mehr Kinder im Haus können die Süßigkeiten auch geteilt oder gehandelt werden. So wird Eigenverantwortung geschult und die Kinder lernen zu Haushalten.

7. Dezember: Bewegte Wege gegen die Kälte

Besonders im Winter bietet der elterliche Fahrdienst viele Annehmlichkeiten. Aber Kinder können auch im Winter die täglichen Wege zur Kita, zur Schule oder zum Sport aus eigener Kraft bewältigen. Wege auf eigene Faust bewegt zu gestalten hilft ihnen, nach und nach mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Und: Wer sich draußen bewegt, friert weniger und ist seltener erkältet!

8. Dezember: Langsam Essen und Genießen

Neben den Speisen selbst beeinflussen auch Tischatmosphäre und Stimmung das Geschmackserlebnis. Darum sollte man sich gerade in der Adventszeit Zeit nehmen und genießen, am gedeckten Tisch und mit der Familie. Ein wenig Adventsdekoration, wie ein Adventskranz, Tannenzapfen oder selbstgebastelte Sterne machen den Tisch zur Tafel.

9. Dezember: Eisschollenhüpfen

Wenn es draußen wirklich zu ungemütlich ist, heißt es, kreativ werden! Mit allem kann gespielt werden und Stühle, Kissen und Kochtöpfe sind nicht nur Haushaltsgegenstände sondern können auch als Spielgeräte benutzt werden. So geht's:

Im Zimmer werden Hindernisse aufgebaut, die wie „Eisschollen“ im Zimmer verteilt sind - Stühle, Hocker, Decken oder Seile, über die geklettert, balanciert oder gekrabbelt werden muss. Die Hindernisse müssen so aufgebaut sein, dass man von einer Eisscholle aus die nächste erreichen kann oder, dass sie zum Beispiel mit einem auf dem Boden liegenden Seil verbunden sind, mit dem man von dem einen Hindernis zum nächsten gelangen kann. Wer es am besten schafft, von „Scholle zu Scholle“ zu klettern und nicht den Boden berührt, hat gewonnen. Mehr Spielideen mit den TV-Helden Peb & Pebber gibt's hier: <http://pebonline.de/231.html>.

10. Dezember: Auch im Winter gibt's Gemüse

Die Vorweihnachtszeit ist vollgespickt mit Plätzchen und Schleckereien. Weihnachtssobst wie Äpfel, Orange, Mandarine, Banane, Nüsse und Maroni tun richtig gut. Doch wer denkt da noch an saisonales Gemüse wie Chicorée, Chinakohl, Feldsalat/Rapunzel, Grünkohl, Möhren, Porree, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl und Zwiebeln. Gerade jetzt braucht der Körper die wertvollen Vitamine und auch im Winter ist das Angebot an Gemüse besonders vielfältig. 5 Fäuste Obst und Gemüse sollen es am Tag sein, für Groß und Klein.

11. Dezember: Ein neues Konto

Zur Weihnachtszeit laufen meist viele tolle Familien- und vor allem Kinderfilme im Fernsehen. Damit das TV-Programm den Nachwuchs aber nicht den ganzen Tag an das heimische Sofa fesselt, sollte der Konsum von Bildschirmmedien geregelt werden. Mit einem wöchentlichen „Bildschirmkonto“, das eine bestimmte Stundenanzahl umfasst, fühlen sich Kinder nicht bevormundet und können selbst entscheiden, wann sie fernsehen, video-spielen oder im Internet surfen wollen.

12. Dezember: Rate mal

Weihnachten und Gewürze gehören einfach zusammen. Spielerisch können Kinder lernen, wie Gewürze aussehen, riechen und woher sie kommen. Dazu werden den Kindern die Augen verbunden und sie müssen die Gewürze (z.B. Zimt, Anis, Nelke) erriechen und erschmecken und raten in welcher Weihnachtsleckerei es vorkommt.

13. Dezember: Täglich raus – auch im Winter

Auch bei Regen, Nebel oder Schnee sollten Familien sich nicht Zuhause im Warmen verschanzen. Kindern und auch ihren Eltern tut es gut, sich mindestens eine Stunde pro Tag an der frischen und jetzt kalten Luft zu bewegen. Ein ausgedehnter Winterspaziergang, das gemeinsame Sammeln von Tannenzapfen, ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt oder der Bau eines

Schneemanns heben nicht nur die Laune sondern stärken auch die Abwehrkräfte.

14. Dezember: Das Rezept gegen kalte Hände

Nach einem Abenteuer im Freien ist es gerade Kindern meist kalt und klamm. Wer freut sich da nicht auf einen warmen Tee oder noch besser einen selbstgemachten Kinderpunsch! Und so einfach geht´s:

Apfelsaft, Tee und den Saft von Zitrone und Orange vermischen und erhitzen. Zimt und Nelken hinzufügen, kurz aufkochen lassen und mit Honig nach Belieben süßen. Vor dem Servieren die Nelken entfernen.

Kinderpunsch Zutaten: ½ Liter Apfelsaft, ¼ Liter Tee (Früchtetee), eine Orange, eine Zitrone, 1 TL Zimt, 4 Gewürznelken, 2 EL Honig

15. Dezember: Klammeraffenspiel

Zum Rausgehen ist es zu kalt? Auch drinnen kann man kreativ mit wenig Material tolle Bewegungsspiele machen. Peb & Pebber haben dazu ein weiteres Spiel mitgebracht:

Jeder Spieler erhält 10 bunte Wäscheklammern in verschiedenen Farben. Auf ein Startkommando hüpfen die Spieler wie Affen los und heften die Klammern an Gegenstände, die die gleiche Farbe haben wie die Klammer. Wer zuerst alle Klammern losgeworden ist, gewinnt!

Noch mehr Spielideen mit Peb & Pebber gibt es unter <http://pebonline.de/231.html>!

16. Dezember: Perspektive wechseln

Wie stellen sich die Kinder ein tolles Weihnachtsfest vor? Was soll es Leckeres geben? Wie kann man den Tisch nett gestalten? Kinder können in die Planung und Vorbereitung des Festes durchaus aktiv miteinbezogen werden. So haben Kinder ein „Ventil“, um Ihre Vorfreude auszuleben und müssen nicht nur auf die Bescherung warten.

17. Dezember: Im 20-Minuten-Takt zur Bescherung

Auch an dunklen Nachmittagen beim Weihnachtsfilm auf dem Sofa sind regelmäßige Sitzunterbrechungen wichtig! Wer alle 20 Minuten aufsteht und die Werbepausen zur Bewegung nutzt, beugt den schlimmsten Folgen des *Sitzenden Lebensstils* vor. Wer mehr dazu wissen will, sollte den Sitz-Check machen: <http://sitz-check.pebonline.de/erw/>.

18. Dezember: Zur Abwechslung ein Genuss-Spiel?

Genussspiele unterstützen die Geschmacksentwicklung und schulen die Sinne. Ein Stück Schokolade langsam auf der Zunge zergehen lassen oder die Zutaten und Gewürze eines Plätzchens erschmecken, das können richtige Geschmacksabenteuer sein. Die Kinder sollten dabei die Augen schließen und ganz entspannt in das Spiel starten. Was Peb und Pebber zu diesem „Fühl-Riech-Schmeck-Spiel“ sagen gibt´s unter: http://www.kinderweltbewegungswelt.de/fileadmin/fm-kinderweltbewegungswelt/downloads/pdf/1-03_Das_Fuehl-Riech-Schmeck_Spiel.pdf.

19. Dezember: Bewegte Vorbilder – auch zur Weihnachtszeit

Bewegung soll auch in der Adventszeit Spaß machen und vor allem eines sein: Familiensache. Bewegen sich Mama und Papa viel, eifern Kinder diesem Vorbild nach. Um mehr Bewegung in den Advent zu bringen, sind nicht unbedingt teure Sportgeräte oder ein Skiurlaub nötig. Schon kleine Veränderungen im Alltag setzen wichtige Impulse: Statt dem Fahrstuhl die Treppe nehmen oder eine Station früher aus dem Bus aussteigen. Erleben Kinder dies als selbstverständlichen Teil des Alltags, können sie gar nicht anders, als ihren Vorbildern nachzueifern.

20. Dezember: Kinder, kommt und ratet, was im Ofen bratet!

Noch bevor der Apfel im Ofen ist können Kinder schon riechen, probieren und experimentieren und den Bratapfel selbstständig zubereiten.

Bratapfel Zutaten: 4 säuerliche Äpfel, Saft einer ½ Zitrone, 1-2 TL Zucker oder Honig, 40g Rosinen, 40 g gehackte Mandeln, ½ TL Zimt, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1TL Butter

Äpfel gründlich waschen, vom Kerngehäuse befreien. Eine feuerfeste Form buttern und die Äpfel hineingeben. Die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Rosinen, Mandeln mit Zucker oder Honig vermischen. Die Rosinen-Mandel-Mischung in die Äpfel füllen, dann alles mit Zimt bestreuen. Die Brotscheiben in Streifen schneiden und zwischen den Äpfeln verteilen. Im Backofen backen, bis der Apfel weich ist.

21. Dezember: Eis und Schnee? Jetzt erst recht!

Im Winter erfreuen sich vor allem die jüngeren Familienmitglieder am Schnee. Sobald die ersten weißen Flocken fallen, sind die Kinder nicht mehr zu halten. Einen Schneemann oder ein Iglu bauen, Schlitten fahren, Schlittschuh laufen sind tolle draußen-Aktivitäten für die ganze Familie. Mit der geeigneten Winterkleidung steht dem Spaß im Schnee nichts mehr im Wege!

22. Dezember: Verschwendung in der Küche

Jeder kennt das Problem mit dem übriggebliebenen Festbraten, der eigentlich viel zu schade zum Wegwerfen ist. Was also tun um die Verschwendung von Lebensmitteln einzudämmen? Viel bedeutender als die Resteverwertung ist die Vorbereitung. Ein wichtiger Grundsatz ist es, das Essen nicht nach Fülle sondern nach Qualität zu gestalten, denn weniger und besser ist oft mehr als ein Zuviel. Weiterhin spielt auch die Planung des Speiseplans eine große Rolle. Bei der Planung bieten die Portions- und Mengenangaben der Rezepte eine gute Orientierung. Für den gezielten Einkauf legt man sich dann am besten eine Einkaufsliste an. Wenn trotzdem was übrig bleibt können Speisen auch eingefroren werden. Alternativ eignen sich die Reste oft noch ausgezeichnet zur Zubereitung neuer Speisen.

23. Dezember: Schatzsuche mit der Familie

Weihnachtszeit ist Familienzeit! Ein langer Winterspaziergang ist für die jüngeren Familienmitglieder aber meist nicht besonders spannend. Damit sich der Nachwuchs nicht langweilt, kann man den Spaziergang ganz einfach in eine Schatzsuche verwandeln. Dafür kann man selbst kleine Zettel mit geheimen Aufgaben oder selbst gemalte Karten verstecken oder greift den Trend des Geocoachings auf. Dabei begibt man sich mit GPS-Koordinaten auf die Suche nach einem Schatz.

24. Dezember: Ich bin satt!

Während Erwachsene gerade beim leckeren Weihnachtsschmaus dazu neigen, zu viel zu essen, wissen Kinder genau wie viel gut für sie ist. Sie haben ein natürliches Sättigungsgefühl, das sie aufhören lässt zu essen, sobald sie gesättigt sind. Rückmeldungen von Kindern sollten daher ernst genommen werden, auch wenn der Festbraten nur zur Hälfte aufgegessen wurde.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de