



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Neues Jahr – neuer Start

#### 5 Tipps wie die guten Vorsätze für einen gesünderen Lebensstil innerhalb der Familie tatsächlich umgesetzt werden können

Berlin, Januar 2015 – Ein neues Jahr hat begonnen und wie immer sind viele Menschen mit guten Vorsätzen gestartet. Von einer Ernährungsumstellung bis hin zu mehr Bewegung, gibt es nichts, was sich Eltern nicht vornehmen können. Die eigentliche Herausforderung besteht jedoch gerade jetzt darin, diese guten Vorsätze auch wirklich in die Tat umzusetzen, und zwar auch über die ersten Januarwochen hinaus. Wie aber kann für eine Familie der Neustart zu einem gesünderen Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung langfristig gelingen?

#### Tipps zur erfolgreichen Umsetzung der Vorsätze:

##### 1. Gewohnheiten in Frage stellen!

Viele alltägliche Gewohnheiten stehen einem gesunden Lebensstil entgegen. Oft wird nur aus Gewohnheit gegessen – zu den Mahlzeiten aber auch zwischen den Mahlzeiten. Dabei verfügen Kinder über ein zuverlässiges Hunger- und Sättigungsgefühl, welches respektiert und in die tägliche Essensplanung einbezogen werden sollte. Gemeinsam kann ein abwechslungsreicher und bunter Speiseplan zusammengestellt werden. „Ist denn schon Zeit zum Essen?“, geregelte und feste Essenszeiten sollten in der Familie nicht zu kurz kommen, denn diese dienen nicht nur der ausgewogenen Ernährung, sondern können auch ein Grundpfeiler eines harmonischen Familienlebens sein.

##### 2. Konkrete und erreichbare Ziele!

Konkrete und erreichbare Ziele stärken die Motivation und das Durchhaltevermögen. So lässt sich das Ziel „täglich mind. eine Stunde draußen sein“ beispielsweise eher erreichen als das eher allgemeine Ziel „mehr Sport an der frischen Luft“. Zusätzlich hilft es, die vereinbarten Vorsätze sichtbar für alle auf einer Tafel oder einem Plakat festzuhalten.

##### 3. Durchhalten!

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und so sollten Ziele nicht nur

**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

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-65

l.tonk@pebonline.de

konkret sondern vor allem auch realistisch formuliert werden. Nur dann bleibt die Familie am Ball. Mehr bewegen bedeutet nicht automatisch zum Ausdauersportler zu werden. Ein gemeinsamer Ausflug zum langen Spaziergang in frischer Luft ist doch schon ein guter Anfang! Das Lieblingsgericht der Familie muss nicht komplett vom Speiseplan gestrichen werden, neue Rezepte und vielleicht bisher unbekannte Zutaten machen die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen.

#### **4. Alle machen mit!**

Möglichst alle Mitglieder der Familie sollten sich entsprechend ihren Möglichkeiten beteiligen. Auf diese Weise können Groß und Klein sich gegenseitig unterstützen und motivieren. Zudem macht es den Kindern mehr Spaß, gemeinsam mit den Eltern zu kochen und sich mehr zu bewegen.

#### **5. Auch ein Misserfolg kann zum Erfolg führen!**

Sollte mal etwas zwischen den guten Vorsatz und die tatsächliche Umsetzung kommen, bedeutet das nicht sofort, dass man diesen gänzlich über Bord werfen muss. Statt einer Ausrede, warum das gesteckte Ziel nicht erreichbar ist, kann eine Alternative gefunden werden. Muss beispielsweise die Strecke zur Schule oder Kita aus zeitlichen Gründen nun doch mit dem Auto statt zu Fuß zurückgelegt werden, bleiben trotzdem noch genug andere Möglichkeiten den Familienalltag bewegter zu gestalten. So sollten sich weder Eltern noch Kinder von kleinen Stolpersteinen entmutigen lassen.

Die Veränderungen sollten der gesamten Familie vor allem Spaß machen und nicht als Zwang empfunden werden. Ideen und Vorschläge für den gesunden Alltag mit Spaß und Freude vermitteln die beiden TV-Helden Peb & Pebber auf der peb-Homepage:

[www.pebonline.de/peb-pebber\\_spass.html](http://www.pebonline.de/peb-pebber_spass.html)

#### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Rund 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](http://www.pebonline.de) und [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)