



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Elternmonat Mai

Im Wonnemonat Mai werden beide Elternteile mit Feiertagen bedacht. Das ist gleichzeitig die Gelegenheit für Kinder Verantwortung im Haushalt zu übernehmen.

Berlin, Mai 2015 – der Muttertag liegt hinter uns, der Vatertag - eigentlich der kirchliche Feiertag Christi Himmelfahrt - steht vor der Tür. Zumeist erhalten Mütter und Väter jeweils etwas Selbstgebasteltes oder Blumen. Mutter- und Vatertag bieten darüber hinaus aber auch eine tolle Gelegenheit für Kinder Verantwortung zu übernehmen, z.B. in dem für diesen Tag die Rollen im Haushalt getauscht werden.

Verantwortung und Kompetenz

Aber warum muss es eigentlich bei diesem einen besonderen Tag bleiben? Sollten Kinder nicht dauerhaft lernen Verantwortung im gemeinsamen Familienalltag zu übernehmen? Dafür brauchen Kinder Aufgaben mit denen sie wachsen können. Und das kann in jedem Alter gelingen. Angefangen mit der Aufgabe den Tisch zu decken für die Kleinen, bis hin zu der Zuständigkeit an einem Wochentag komplett einzukaufen und zu kochen für die Großen. Wichtig ist, dass die Aufgaben altersentsprechend verteilt werden und mit den Vorlieben und Interessen der Kinder im Einklang sind – und darüber hinaus eine echte Entlastung für den Familienalltag bringen. Damit lernen die Kinder nicht nur etwas fürs Leben, sie erwerben darüber hinaus auch Haushalts- und Ernährungskompetenz. Und diese Kompetenzen sind unverzichtbar, um später einen ausgewogenen Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung zu pflegen.

Aller Anfang ist gut

Mutter- und Vatertag bieten eine erstklassige Gelegenheit die Interessen und Talente der Kinder bei Haushaltsdingen herauszufinden und erste Aufgaben zu erproben. Viele Kinder bekommen den Aufwand, der hinter einem langen Tag und den erledigten Aufgaben steckt oftmals nicht oder nur teilweise mit. Diese besonderen Tage der Eltern können also durchaus als Ein-

**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 97-71
l.tonk@pebonline.de

stieg genutzt werden, da die Kinder den Eltern an diesen Tagen ohnehin mehr unter die Arme greifen. Um die Rollen auch richtig tauschen zu können, dürfen sich die Kinder aber erstmal überlegen, welche Aufgaben denn für ihre Eltern über den Tag hinweg anfallen. Sind dann alle zu Papier gebracht, kann neu gemischt werden und die Kinder teilen sich die Aufgaben untereinander auf. So werden die Kleinen schnell merken, welchen wichtigen Beitrag auch sie für einen reibungslosen und harmonischen Ablauf innerhalb der Familie leisten können. Wer sich dann noch wertgeschätzt fühlt, für das was er tut, erledigt seine Aufgaben natürlich gleich viel lieber, das gilt für die Eltern genauso wie für die Kinder. Aller Anfang ist zwar schwer aber nichtsdestotrotz auch unerlässlich.

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 und www.blogmitpeb.de