



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Balkonien statt Balearen!

Wie der Familienurlaub auch zu Hause für Groß und Klein zum Erlebnis wird.

Berlin, August 2015 – die Ferien sind in vollem Gange. Manche Familien zieht es in die Ferne, andere bleiben gerne auch mal zu Hause in den eigenen vier Wänden. Um der häuslichen Routine trotzdem zu entgehen, können Eltern mit ihren Kindern Neues ausprobieren und das gewohnte Umfeld mal so richtig auf den Kopf stellen. So wird dem Fernweh erst gar keine Chance gegeben. Der Besuch von Museen, Spielplätzen, Badeseen oder einfach eine Schnitzeljagd im Park oder im Wald, mit anschließendem Picknick sind einige von vielen verschiedenen Möglichkeiten. Im Vordergrund sollten dabei immer Entspannung und Genuss stehen. Denn im Urlaub geht es doch darum, dass die ganze Familie Zeit füreinander und gemeinsam Spaß hat.

Spannt die Zelte!

Eltern können für die richtige Urlaubsstimmung sorgen, indem sie sich schon im Vorfeld mit ihren Kindern Gedanken machen, was die Familie gemeinsam in der freien Zeit unternehmen kann und wie jeder auf seine Kosten kommt. Damit die Kinder sich also nicht schon nach den ersten Ferientagen daheim langweilen, können Ausflüge geplant werden - die vielleicht auch mal länger als einen Tag dauern. Campen liegt beispielsweise ganz groß im Trend. Viele verschiedene Orte können in kurzer Zeit bereist werden, das Hotel ist jederzeit in der Tasche dabei. Dafür müssen Familien nicht einmal in die Ferne schweifen, wenn ein Zeltplatz oder sogar ein eigener Garten zur Verfügung stehen. Für größere Kinder ist es ein tolles Erlebnis im Garten zu zelten. Eine Fahrradtour zu einem Zeltplatz nicht weit von zu Hause, ist schon ein kleiner Aktivurlaub. Zusätzlich zu einer Kühlbox voll mit frischem und leckerem Proviant für ein paar Tage, sorgen andere Utensilien wie beispielsweise ein Volleyball oder ein Badminton-Set für gute Urlaubsunterhaltung. So kann die ganze Familie in der Natur durchatmen, relaxen und Spaß haben.

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

Spanisch oder mexikanisch?

Auch beim Essen kann Urlaubsstimmung erzeugt werden und das Beste daran: Man muss nicht in ferne Länder reisen, um neue Dinge zu probieren. Spannend wird es für die Kinder, wenn jeder Tag unter einem anderen Motto steht. Der Montag beispielsweise kann mit einem traditionellen englischen Frühstück gestartet werden. Haferflocken in Milch oder Wasser gekocht, mit etwas Zimt und Erdbeeren serviert und fertig ist der „Porridge“. Am nächsten Tag dürfen sich die Kinder zum Mittag-oder Abendessen dann wieder auf ein neues Land freuen. Eine Paella, das Nationalgericht der spanischen Region Valencia, verwandelt den heimischen Esstisch mit ein wenig spanischer Hintergrundmusik und passender Dekoration ruckzuck zu einem mediterranen Restaurant. Ferienzeit ist eine Zeit der Neuentdeckungen: Das gilt auch für Lebensmittel, die sonst vielleicht nicht ihren festen Platz im Speiseplan haben. Welches Kind würde nicht neugierig werden, wenn es den Namen „Drachenfrucht“ hört und die dazugehörige pinke Schale sieht! Auch verschiedene Gewürze und Kräuter können den Kindern fremde Länder durch Geschmacksproben näher bringen: Asiatische Reisgerichte mit Curry, nordafrikanischer Couscous-Salat mit Minze oder mexikanische Tortilla mit Avocado. Also ran an exotische Gerichte, um den Gaumen auf eine Expedition in fremde Länder zu entführen.

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