



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Oh du schöne Weihnachtszeit!

24 Tipps für eine ausgewogene und bewegte Adventszeit für die ganze Familie

Berlin, Dezember 2015 – 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 auch in diesem Jahr wieder 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: Wir laufen der Kälte davon! Der Winter ist da! Da ist die Fahrt mit dem Auto zur Schule noch verführerischer. Kinder können aber auch im Winter die täglichen Wege, ob zur Kita, der Schule oder den Freunden gut zu Fuß zurücklegen. Positiver Effekt: Nicht nur das Immunsystem, sondern auch das Selbstbewusstsein der Kinder wird dadurch gestärkt!

2. Dezember: Kinderpunsch leicht gemacht Gerade jetzt, wo es wieder richtig kalt ist, wärmt ein Punsch die Hände nach einem Spaziergang ganz schnell. Einfach eine Stange Zimt, 4 Nelken, Sternanis, die Schale einer halben Zitrone oder Orange und Honig oder Zucker zum süßen in ¼ Liter Wasser geben und aufkochen lassen. Nach zehn Minuten noch 1 Flasche Apfelsaft und Traubensaft (gerne nach Geschmack austauschen) dazugeben. Orangen- und Zitronenscheiben geben dem Punsch noch den letzten Pfiff!

3. Dezember: Weihnachtssmalwettbewerb Die lustigen TV-Helden Peb & Pebber müssen sich auch noch auf Weihnachten vorbereiten und würden sich über ein weihnachtliches Outfit freuen. Einfach die Vorlage verwenden oder am besten unter <http://www.pebonline.de/peb-pebber.html> nach weiteren tollen Motiven suchen. Wer die Helden am besten trifft und seine Zeichnung bis zum 15. Dezember an plattform@pebonline.de schickt, kann eine tolle DVD der Helden gewinnen!

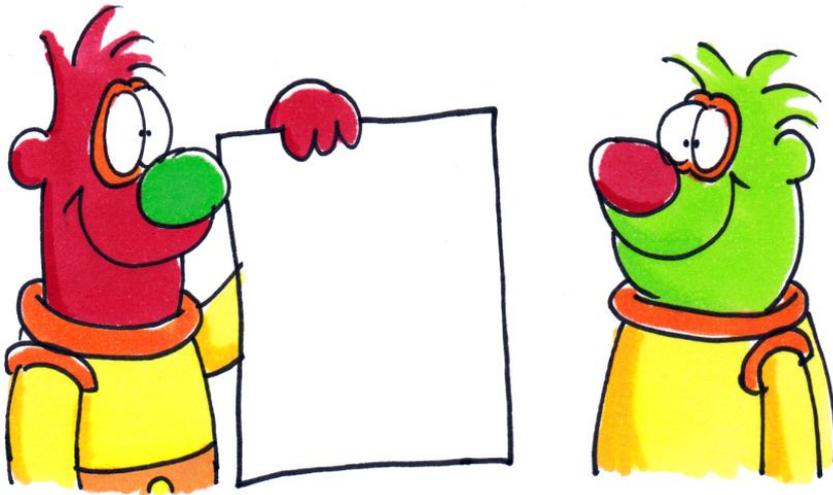
**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**

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



4. Dezember: Was riecht denn hier so lecker? In der Weihnachtszeit werden allerlei Gewürze und andere Leckereien zum Backen verwendet. Oftmals wissen die Kinder aber gar nicht, was sie da essen. Gerade mit Gewürzen kann man hervorragend ein Duftspiel veranstalten. Einfach Nelken, Zimtstangen, Sternanis, Zimt und andere Gewürze in kleine Dosen geben. Mit verbundenen Augen dürfen die Kinder daran riechen und erraten, welches Gewürz sich wohl in der Dose verbirgt.

5. Dezember: Stiefel putzen Morgen ist Nikolaustag! Je glänzender die Schuhe, umso schöner füllt sie der Nikolaus. Das Putzen lohnt sich aber erst so richtig, wenn die Schuhe vorher noch mal ordentlich schmutzig werden. Also raus an die frische Luft in den Park oder in den Wald. Abseits der befestigten Wege werden die Schuhe besonders dreckig und die Kinder können zusammen mit ihren Eltern die winterliche Natur erkunden. Vielleicht sieht man auch ein Eichhörnchen, das sich Vorräte für die kalten Tage sichert.

6. Dezember: Der Nikolaus war da! Am Nikolaustag gibt es jede Menge Leckereien: Süßigkeiten, Nüsse, Mandarinen und Orangen. Statt aber die Süßigkeiten alle direkt zu verzehren, können diese auch in einer schönen Box verwahrt werden und das Kind darf sich jeden Tag eine Kleinigkeit davon

nehmen. Zum einen lernen die Kinder eigenverantwortlich mit ihren Vorräten umzugehen und zum anderen bleibt es so etwas Besonderes.

7. Dezember: Wintersport Bei all den Naschereien sollte die Bewegung nicht zu kurz kommen. Da der Winter jedoch nicht immer einlädt, draußen körperlich aktiv zu sein, bietet sich ein Sportverein besonders an. Kinder und Jugendliche lernen dort nicht nur neue Freunde kennen, sondern sie können sich auch die Sportart aussuchen, die ihnen besonders viel Spaß macht.

8. Dezember: Bastel-Nachmittag Wenn alle Hausaufgaben erledigt sind, kann sich die Familie gemeinsam der Advents-Dekoration zu Hause widmen. Weihnachtliche Fensterbilder wie einen Schneemann, Sterne und andere passende Motive - bei einer wärmenden Tasse Tee gebastelt - schmücken die Zimmer und eignen sich auch als kleine Geschenke. Regelmäßige Sitzunterbrechungen aber bitte nicht vergessen! Mindestens alle 20 Minuten aufstehen und so dem *Sitzenden Lebensstil* vorbeugen. Mehr Informationen und einen Sitz-Check gibt es hier: <http://www.pebonline.de/sitz-check.html>

9. Dezember: In der Weihnachtsbäckerei Zusammen backen macht Spaß und da müssen nicht immer nur die klassischen Ausstecher gemacht werden. Walnusstaler mit Haferflocken beispielsweise, sind schnell gemacht. Zutaten: 180 g Butter*130 g Puderzucker*2 Päckchen Vanillezucker*100 g Mehl (z.B. Vollkorn) *150 Gramm gehackte Walnusskerne*150 g Haferflocken*1/2 Zitrone und eine Prise Salz.

Zubereitung: Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Salz miteinander verrühren. Die Schale der Zitrone fein reiben und zusammen mit den gehackten Nüssen, den Haferflocken und dem Mehl dem Teig hinzufügen. Aus dem fertigen Teig haselnussgroße Kugeln formen und diese – mit genügend Platz zum nächsten – auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten backen. Guten Appetit!

10. Dezember: Kinderzimmer-Check Kinder und Jugendliche sitzen zu viel in ihrem Alltag - ob in der Schule oder am heimischen Schreibtisch. Da wäre es besonders in dieser Jahreszeit natürlich toll, wenn sie in ihrem Zimmer viel Platz zum Toben und Spielen hätten. Also einfach mal den „Bewegungs-Kinderzimmer-Check“ machen: nachschauen, ob beispielsweise der Stuhl, der nur als Ablage dient oder anderer Dinge, die mehr Platz als nötig beanspruchen, nicht auch in den Keller wandern können.

11. Dezember: Sterntaler Es schneit gerade oder regnet? Kein Problem. In den eigenen vier Wänden findet sich sicherlich etwas, das zum Spielen verwendet werden kann. Mit folgendem Spiel können die Kinder ihre Reaktionsfähigkeit stärken. Spieler 1 erhält ein Tuch, das er sich um die Hüften bindet und dann wie eine Tasche vor sich öffnet. Spieler 2 hat Wattebällchen und wirft diese in die Luft. Spieler 1 versucht nun diese aufzufangen. Wer schafft es, möglichst viele zu fangen? Weitere tolle Spielideen mit Peb & Pebber gibt es hier: <http://www.pebonline.de/231.html>

12. Dezember: Lecker Gemüse! Neben all den köstlichen Süßigkeiten, die die Vorweihnachtszeit zu bieten hat, sollte Gemüse ebenfalls einen Platz auf dem Teller erhalten. Saisonales Gemüse wie Champignons, Steckrüben, Chinakohl, Feldsalat/Rapunzel oder Grünkohl bieten vielfältige Möglichkeiten für Gerichte, wie beispielsweise wärmende Eintöpfe. Durch die Kälte und das fehlende Licht freut sich der Körper zudem über die wertvollen Vitamine.

13. Dezember: Adventsapfel Nicht nur roh schmecken Äpfel gut, auch gebacken im Ofen sind sie sehr lecker. Am besten probieren die Kinder selbst, wie man einen leckeren Bratapfel zubereitet.

Zutaten: 4 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)*50 g Mandelsplitter*50 g Rosinen*4 TL Aprikosenkonfitüre oder Honig*1 Prise Zimt*Margarine*1 EL Speisestärke*1 Eigelb*1/2 Liter Milch*20 g Zucker*1 TL Vanillezucker

Zubereitung: Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausstechen.

Mandeln, Rosinen, Konfitüre und Zimt vermischen und mit einem Teelöffel

in die Öffnung der Äpfel geben und mit einem Kochlöffelstiel hineindrücken. Die Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und auf jeden Apfel ein Margarineflöckchen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen. Für die Soße Speisestärke und Eigelb in 2 EL kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke unter Rühren hineingießen und kurz kochen lassen. Fertig sind die leckeren Bratäpfel für den 3. Advent.

14. Dezember: Wir gehen schwimmen! Nicht nur im Sommer bietet sich Schwimmen als willkommene Abwechslung an! Kinder verbringen gerne ihre Zeit im Wasser. Ob zum Wasserball oder Fangen spielen, Kinder lieben es, im Wasser zu planschen. Das gilt auch im Winter: Schwimmen stärkt die Muskulatur und Abwehrkräfte und unterstützt den Gleichgewichtssinn. Kinder lernen im Alter von fünf bis sechs Jahren am besten Schwimmen, da sie in diesem Alter bereits komplexe Bewegungen koordinieren können.

15. Dezember: Obstschäl-Wettbewerb Jeder Spieler muss versuchen, eine Apfelsine, Orange oder einen Apfel (dann allerdings mit einem Obstschäler) möglichst vorsichtig kreisförmig mit den Fingern zu schälen. Wer am Ende die längste Schale hat, hat gewonnen! Zur Belohnung gibt es einen Obstsalat mit viel leckerem Obst!

16. Dezember: peb-Mediennutzungsverträge für Familien Viele schöne Filme locken jetzt die Familie vor den Fernseher. Bevor jedoch der ganze Tag nur vor dem TV verbracht wird, kann ein „Vertrag“ zwischen Kindern und Eltern für eine klare Regelung bei der Nutzung von Bildschirmmedien sorgen. So haben Eltern einen besseren Überblick und Kinder fühlen sich nicht bevormundet. Zudem werden die Eltern hier auch in die Pflicht genommen, denn es werden gemeinsame Familien- und Bewegungszeiten vereinbart. Es spricht also nichts gegen einen Weihnachtsfilm, am nächsten Tag gehen dank der Vereinbarung ja alle zum Schlittschuhlaufen. Der Bewegungs- und Mediennutzungsplan für 3-6 jährige Kinder sowie „Verträge“ für Kinder im Alter von 7-9 und 10-12 Jahren stehen unter

<http://www.pebonline.de/359.html> kostenlos zum Download bereit.

17. Dezember: Reste verwerten Gerade vor Weihnachten wird gerne noch mal ein Großeinkauf getätigt, um auch während der Feiertage genügend Essen im Haus zu haben. Um aber nicht zu viel zu kaufen, bietet sich eine bedachte Planung im Vorfeld besonders an. Zudem kann im Zuge dessen der Kühlschrank vorher mal wieder entrümpelt werden. Ein wenig Kreativität und schon hat man die Reste im Kühlschrank zu einem leckeren Essen verwertet. So gibt es wieder genug Platz und Lebensmittel müssen nicht entsorgt werden!

18. Dezember: Welche Sportart bin ich? Viele kennen das Spiel, bei dem sich die Mitspieler einen Zettel an die Stirn kleben, den ein anderer Spieler mit dem Namen einer Sportart beschriftet hat. Die anderen Spieler stellen die Sportart pantomimisch dar, nun muss nacheinander jeder Spieler herausfinden, welche Sportart auf seiner Stirn steht.

19. Dezember: Alles ist blitz und blank Noch fünf Mal schlafen, dann ist es endlich soweit! So kurz vor Weihnachten können noch mal alle mit anpacken und das Zuhause auf Vordermann bringen. Kinder übernehmen auch gerne Verantwortung und so kann jedem eine Aufgabe zugeteilt werden. So fühlt sich keiner überfordert oder außen vor und an Weihnachten freuen sich alle über das saubere Heim.

20. Dezember: Baumschmuck selbst gemacht Glitzernde Kugeln, leuchtende Lichterketten und schöne Figuren zieren die Weihnachtsbäume. Jetzt fehlt nur noch etwas Selbstgebasteltes. Besonders eignen sich Orangen und Zitronen dafür. Die Früchte einfach in Scheiben schneiden und auf einer Heizung auslegen (Alufolie dient als Unterlage). Sind diese dann getrocknet, können die Kinder noch ein Band durchfädeln und schon kann man den Schmuck am Baum aufhängen. Werden die Früchte dann noch mit Nelken gespickt, sieht es besonders schön aus und erfüllt die Wohnung mit weihnachtlichem Duft!

21. Dezember: Zeit für einen Weihnachtsbaum Wie wäre es, den Baum dieses Jahr selbst zu fällen? Ein Erlebnis für die ganze Familie! Einfach im Internet oder in der Zeitung nach einer Weihnachtsbaumplantage zum Sel-

berfällen in der Region suchen. Das richtige Werkzeug einpacken (bei manchen kann man auch eine Säge ausleihen) und es kann losgehen. Dick eingemummelt ist das für Kinder ein tolles Erlebnis!

22. 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.

23. Dezember: Packstationen-Rallye Jetzt geht es in den Endspurt. Alle Vorbereitungen sind getroffen, nur noch ein paar Geschenke müssen ordentlich verpackt werden. Bevor sich jetzt aber alle an einen Tisch stellen und jeder bei dem Geschenk des anderen spickt, können verschiedene Stationen das Ganze etwas auflockern. In der Küche beispielsweise wird das Geschenkpapier aufgebaut, im Wohnzimmer liegen die Klebestreifen. Einen Stock höher oder tiefer befindet sich das Geschenkband und im Eingangsbereich liegen die Namenskärtchen. Der Stift zum Beschriften liegt im Bad. Zeitlich versetzt beginnt nun der erste mit dem Geschenkpapier und dann folgen die anderen. Auf die Geschenke fertig los!

24. Dezember: Genussvolle Weihnachten An Weihnachten geht es vor allem um den Genuss und die Freude, mit allen zusammen zu feiern. Ausschlafen, gemütlich frühstücken - an diesem Tag sollte nichts ein „Muss“, ob beim Essen oder der Bewegung sein. So sollte die ganze Familie diesen Tag zur Entspannung nutzen, um den Stress der vergangenen Tage von sich abfallen zu lassen. Denn dafür sind die Feiertage ja da, zum Genießen und Entspannen!



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