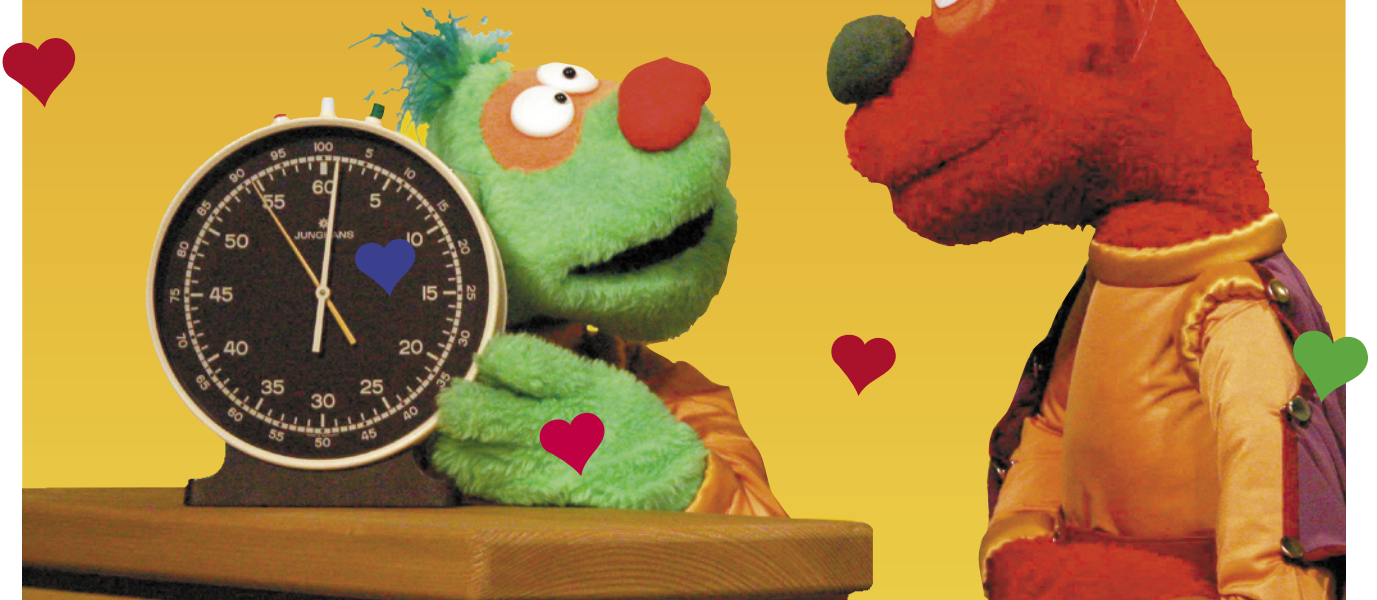




## Helden privat

### »Der Rekordversuch«

Peb will einen neuen Weltrekord aufstellen: Fünf Sportarten in einer Minute. Tatsächlich schafft er es mühelos, in nur 45 Sekunden Sack zu hüpfen, zu klettern, auf einem Bein zu springen und einen Ball nach Seehundart zu balancieren. Leider hat sich unser Held verrechnet – es waren nur vier Sportarten. Als fünfte verschlingt er in den verbleibenden Sekunden Pebber's liebevoll gekochtes 5-Gänge Menü. Doch schon bald merkt Peb, dass „Schnell-Essen“ weder ein Sport ist, noch Spaß macht.



.....➔ Genuss braucht Zeit und Ruhe. Wer eine Mahlzeit eilig in sich hineinschlingt, verpasst die Chance, mit allen Sinnen wahrzunehmen, wie gut das Essen aussieht, riecht und schmeckt. In aller Ruhe zu essen schafft genussvolle Pausen im Alltagsstress. Und wenn der Körper Zeit hat, zu registrieren, dass er satt ist, sinkt auch die Gefahr, sich eine Portion zuviel auf den Teller zu nehmen. ➔.....

## Weltretter-Salat (für 4 Helden)

1 rote Paprika (in Streifen), 3 Möhren (in Streifen), einige Radieschen (in Scheibchen), 1 Kopf Salat oder 1 Tüte bunter Salatmix, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer



Salat und Gemüse mischen. Zitronensaft und Öl mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing darüberggeben. Dies ist Peb und Pebber's Originalrezept. Bei den Zutaten können Sie aber jederzeit nach Geschmack variieren.

## Die Privat-Olympiade

Führen Sie doch einmal ein privates Sportfest mit Ihrem Kind und seinen Freunden durch. Wie es geht, hat Peb ja vorgemacht: Sackhüpfen, Springen auf einem Bein, einen Ball möglichst lange balancieren, aber auch Seilchenspringen oder einen Federball möglichst lange in der Luft halten, sind mögliche Stationen der Olympiade. Und wenn in der Wohnung Platz für eine Sprossenwand ist, kann wie im Hauptquartier trainiert werden. Ideal ist es, wenn für möglichst viele „Sieger“ selbstgebastelte Pokale bereitstehen, denn sportliches Engagement sollte belohnt werden.



## Pausenzeichen für die Mahlzeiten

Ein „Pausenzeichen“ hilft, die gemeinsame Mahlzeit wirklich zu einer genussvollen Oase im Alltag zu machen. Sich wie im Kindergarten an den Händen zu fassen und gemeinsam einen kleinen Spruch aufzusagen, ist ein wirksames Mittel, den Stress aus der Mahlzeit zu verbannen. Nebenbei: Gerade Vorschulkinder lieben solche immer wiederkehrenden Rituale. Vielleicht kommt ja diese Variante des bekannten Kindergarten-Spruchs bei Ihrem Kind an: Piep piep piep wir haben uns alle lieb. Auch heute wird es nicht vergessen: Helden haben Zeit zum Essen.

## Kein Stress beim Essen

Genügend Zeit für gemeinsame Mahlzeiten einzuplanen ist ein wichtiger Schritt in Richtung Entspannung und Genuss. Ebenso wichtig ist es aber, das Essen selbst nicht zum Stressfaktor zu machen. Ihr Kind sollte mitentscheiden, was und wie viel es isst – selbst wenn dabei manchmal etwas auf dem Teller liegenbleibt. Die Ernährungswissenschaft ist sich darüber einig, dass Zwang und Verbote auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil eher schaden als nützen.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de) sowie unter [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)