

Helden privat

»Die Fernbedienung«

Peb schaut gebannt in den Fernseher. Kaum zu glauben – die Sportskanone im Hauptquartier reagiert noch nicht einmal auf Pebber's Vorschläge, doch lieber eine Runde Tischtennis zu spielen. Nebenbei futtert Peb wahllos ganze Schüsseln mit Erdbeeren, Salzstangen, Crackern und Gemüsestücken in sich hinein. Nach einer Weile ist

plötzlich die Fernbedienung verschwunden und der Fernseher wechselt das Programm, wenn man auf Peb's Bauch drückt.

Offensichtlich hat er vor lauter Unaufmerksamkeit die Fernbedienung verspeist.



.....→ Wer eine Mahlzeit genießen will, sollte sich nicht ablenken lassen. Vor allem das Fernsehen beansprucht so viel Aufmerksamkeit, dass man kaum noch wahrnimmt, was und vor allem wie viel man eigentlich isst. Dass dabei die Fernbedienung im Magen landet, ist eher unwahrscheinlich. Sehr häufig sind es aber viel zu große Mengen an Lebensmitteln, die beim Fernsehen kaum bemerkt und noch dazu ohne echten Genuss verzehrt werden. Am besten ist es, Fernsehen und Essen zu trennen. Also Fernseher aus bei den Mahlzeiten! ←.....

Pebber's Statt-Fernseh-Snacks (4 Personen)

1 Rolle Pumpernickeltaler, kleine runde Salamischeiben, Käsescheiben (passend rund geschnitten, 2 hartgekochte Eier in Scheiben, Radieschen (halbiert), Trauben (halbiert), Saure Gürkchen (in Scheiben)

Pumpernickel mit Wurst, Käse oder Ei belegen und mit Radieschen, Traube oder Gürkchen garnieren. Ein Genuss, der keine Fernsehbegleitung braucht.

Mit gutem Beispiel voran

Leben Sie vor, was Sie Ihrem Kind sagen – so machen Sie wirklich deutlich, dass Sie Ihre Regeln ernst nehmen. Der Fernseher sollte also auch dann bei den Mahlzeiten ausgeschaltet bleiben, wenn eine Sendung läuft, die Sie interessiert. Und wenn beim Essen nicht gespielt werden darf, sollten auch Sie keine Zeitung bei Tisch lesen.



Je früher, desto besser

Je früher Sie einen eigenen, stress- und fernsehfreen Zeitraum für die gemeinsamen Mahlzeiten schaffen, um so besser. Was von klein auf vertraut ist, wird zur Selbstverständlichkeit – neue Regeln gegen alte Gewohnheiten durchzusetzen kostet deutlich mehr Mühe. Lassen Sie sich aber auch nicht entmutigen, wenn Fernsehen und Essen bei Ihnen bisher immer zusammengehört haben. Der Genuss und die Entspannung echter Familienmahlzeiten ist die Umstellung im Lebensstil wert.

TV-Dinner – fast schon die Regel

Dass selbst Hauptmahlzeiten vor dem Fernseher eingenommen werden, kommt häufiger vor, als man annehmen würde. Bei einer repräsentativen Umfrage des BKK Bundesverbandes gaben über 50 Prozent der befragten Familien an, während des Essens fernzusehen. Genussvolle Geschmackserlebnisse wird es bei dieser Form der Mahlzeit allerdings kaum geben. Das Essen wird fast zwangsläufig zur Nebensache und auch die Chance, sich beim Essen in aller Ruhe zu unterhalten, wird verschenkt.

„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 sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de