



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Presstext

Gute Reise

Tipps für eine gesunde und entspannte Fahrt in den Urlaub für die ganze Familie

Berlin, Juni 2012 – Der gemeinsame Urlaub ist für die meisten Familien die schönste Zeit des Jahres. Wer wenige einfache Tipps beherzigt, macht bereits die Reisezeit zur Urlaubszeit.

Pausen statt Sausen!

Grundsätzlich gilt: nach zwei Stunden Fahrt eine halbe Stunde Pause einlegen. Dabei sollten die Pausen vor allem zur Bewegung genutzt werden. Wer z.B. einen Ball oder eine Frisbee griffbereit hat, bringt sich und seine Kinder in Schwung – und kann sich mit ausgepowerten Kindern auf eine entspannte Weiterfahrt freuen.

Nicht nur das Auto muss tanken!

Gerade im Sommer sollte die Trinkflasche stets zur Hand sein, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Für den Fahrer sollten es mindestens zwei Liter am Tag sein, um fit hinterm Steuer zu bleiben. Aber auch Beifahrer und die Kinder brauchen ausreichend Getränke.

Ausgewogen und gemeinsam essen – auch unterwegs!

Warum soll auf der Fahrt in die Ferien nicht gelten, was auch im Alltag richtig ist? Viel frisches Obst und Gemüse, Getreide- und Milchprodukte und auch Fleisch und Fisch hält sich in einer Kühltasche mehrere Stunden frisch – und ab und zu darf es auch etwas Süßes sein.

Essen während der Fahrt ist in den meisten Familien ein heißes Eisen. Verkrümelte und verschmierte Sitze nehmen viele Eltern zähneknirschend in Kauf, um den Familienfrieden im Auto zu bewahren und hoffen damit auf eine konflikt- und stressfreie Fahrt. Regelmäßige und bewegte Pausen und gemeinsame Mahlzeiten sind jedoch die bessere Wahl, um den Familienurlaub bereits mit der Fahrt einzuläuten.

**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

Wiebke Kottenkamp

Tel.: 030/27 87 97 65
w.kottenkamp@pebonline.de

Konfliktvermeidung der richtige Weg?

Wie die Ergebnisse der „peb-Studie junge Eltern“ der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) zeigen, wird dieses Grundmuster, das viele Eltern auf der Urlaubsfahrt als Konflikt erleben, bereits in den ersten Lebensjahren geprägt.

Eltern fällt es häufig schwer, den Wünschen ihrer Kinder standzuhalten, wenn ihr Kind kurzzeitig unzufrieden ist. Zum Teil werden Kinder bei jeder Unlustäußerung (Hunger, Langeweile, Kummer o. ä.) durch Essen, Trinken oder Medien ruhig gestellt. Dies ist vor allem auf den Anspruch der Eltern zurückzuführen, das Kind solle immer glücklich und zufrieden sein. Hinzu kommt die Neigung der Eltern, sich schnell Sorgen hinsichtlich einer möglichen Unterversorgung zu machen. Auf Wunsch oder auch vorbeugend erhalten viele Kinder daher ständig kleine Häppchen in Form von Keksen, Brötchen, Waffeln oder klein geschnittenem Obst – Essen und Trinken stehen permanent zur Verfügung und „Wartezeiten“ zwischen den Mahlzeiten müssen kaum noch überbrückt werden. Im Extremfall entwickeln Kinder kaum noch ein wirkliches Hungergefühl. 63 Prozent der Eltern stimmten der Aussage zu, trotz einigermaßen fest geplanter Mahlzeiten ihrem Kind auch zwischen den Mahlzeiten etwas zu essen zu geben, wenn es danach verlangt. 24 Prozent der Eltern gestehen ein, ihrem Kind etwas zu essen oder zu trinken zu geben, um es für eine Zeit lang zu beruhigen.

Wer die Fahrt so plant, dass die Pausen zu Genuss- und Bewegungspausen werden, kann auch die Fahrtzeit viel entspannter überbrücken. Und Eltern, die Kühlbox, Bewegungsspielzeug und vielleicht auch Liederbücher und Spielideen parat haben, kommen ausgeruhter ans Ziel – denn ihr Reisetag war bereits der erste Urlaubstag.

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.