



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Presstext

Hilfen zum gesunden Schulstart

Ausreichend Schlaf, viel Bewegung und regelmäßige Mahlzeiten machen den Schulbeginn zum Kinderspiel

Berlin, August 2012 – Mit der Einschulung beginnt für viele Kinder eine aufregende und neue Zeit – aber auch eine Zeit in der sie mehr sitzen müssen. Die Übergewichtsentwicklung von Kindern steigt mit dem Übergang vom Kindergarten in die Schule sprunghaft an. Dies zeigt auch die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS) des Robert Koch-Instituts. So liege laut einer aktuell veröffentlichten neuen Auswertung die Zunahme des Anteils an übergewichtigen Kindern in Deutschland insbesondere um das Alter von 7,2 Jahren. Mutmaßlich ist dies der Umstellung des Tagesablaufes der Schulanfänger geschuldet. Daher ist ein verlässlicher und strukturierter Tagesablauf mit regelmäßigen und ausgewogenen Mahlzeiten sowie mindestens einer Stunde intensiver Bewegung entscheidend für die Vorbeugung von Übergewicht und damit für die gesundheitliche Entwicklung der Kinder.

Frühstück – die schönste aller Mahlzeiten

Ein gemeinsames Frühstück schweißt nicht nur die Familie zusammen und hilft ausgeruht in den Tag zu starten, es dient auch dazu, die über Nacht geleerten Energiespeicher wieder aufzufüllen. Zudem belegen Studien, dass die geistige Leistungsfähigkeit steigt und das Risiko für Übergewicht gemindert wird, wenn Kinder morgens regelmäßig und ausgewogen frühstücken. Sofern die Kinder morgens noch keinen Appetit haben, kann eine Kleinigkeit Zuhause und ein zweites Frühstück in der Schule die geeignete Lösung sein: Ein belegtes Brot, etwas Rohkost oder Obst sowie ein Getränk liefern nicht nur neue Energie sondern schmecken auch gut. In einer stabilen Brotbox verpackt sieht das Pausenbrot auch noch nach ein paar Schulstunden appetitlich aus. Doch auch ihr Mittagessen und Abendessen sowie zwei kleine Zwischenmahlzeiten sollten Kinder regelmäßig bekommen. „Dies fördert ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit und verringert gleichzeitig die Gefahr von Übergewicht“ so Prof. Berthold

**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

Maik Schuparis

Tel.: 030/27 87 97 65
m.schuparis@pebonline.de

Koletzko von der Ludwig-Maximilians-Universität München und Vorstandsmitglied der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb).

Wer rastet, der rostet – Bewegungszeiten für Kinder sind wichtig

Kinder haben den natürlichen Drang sich zu bewegen und dem sollten sie auch nachkommen dürfen. „Täglich mindestens eine Stunde draußen spielen ist genauso wichtig wie Hausaufgaben machen“ rät Prof. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft KIT Karlsruhe und Mitglied im Expertenbeirat von peb. Durch die Bewegung können Kinder den Stress abbauen und tragen ein deutlich geringeres Risiko übergewichtig zu werden. Bereits auf dem Schulweg kann man dem Bewegungsmangel bei Kindern vorbeugen. Nichts weckt morgens besser die Lebensgeister als den Weg zur Schule gemeinsam zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen.

In der Ruhe liegt die Kraft – Schlafen und Entspannen will gelernt sein

Genauso wichtig wie die Bewegung sind für Kinder ein ausreichender Schlaf und Entspannungsphasen nach den Mahlzeiten. Schlafmangel wirkt sich nicht nur auf die Konzentrationsfähigkeit aus, er steht auch in engem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Adipositas. Laut IDEFICS-Studie wiesen Schulkinder, die weniger als elf Stunden schliefen, ein um 40 Prozent erhöhtes Risiko auf – bei Kindern mit weniger als neun Stunden Schlaf lag das Risiko sogar um 300 Prozent höher. Zudem sollten neben dem Nachtschlaf feste Ruhepausen wie z.B. die Zeit nach dem Mittagessen eingeplant werden.

Schon mit kleinen Schritten helfen Eltern ihren Kindern beim gesunden Start in die Schule – wer regelmäßig und ausgewogen isst, sich ausgiebig bewegt und ausreichend schläft dem fällt die Schule gleich viel leichter.

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.