



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## **peb-Themendienst**

### **Schlechtes Wetter gibt es nicht!**

#### **Auch an nasskalten Tagen: Draußen spielen tut gut.**

Berlin, November 2012 – Nebel, Novemberwinde und Dunkelheit verlagern die Spielwelten unserer Kinder nach innen und lassen Bewegungsräume schrumpfen. Doch mit der richtigen Kleidung macht draußen spielen auch im November Spaß. Für unsere Kinder ist Bewegung besonders wichtig. „Schon in frühen Jahren unterstützt körperliche Aktivität die emotionale, kognitive, motorische und soziale Entwicklung und wirkt präventiv gegen Übergewicht“ so Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb). Die Bewegungsdauer und Bewegungsintensität ist in den vergangenen Jahren massiv zurückgegangen. Für Kinder beginnt speziell durch den Schuleintritt ein Lebensabschnitt, in dem sie mehr sitzen und sich weniger bewegen. Mit der kalten Jahreszeit ändern sich nicht nur die Bewegungsgewohnheiten, sondern auch die Vorlieben für bestimmte Speisen: deftige Braten und süßes Gebäck rücken auf unseren Speisplan. Werden mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht, entsteht ein Ungleichgewicht und überschüssige Energie wird als Fettdepot gespeichert. So erhöht sich das Risiko für Übergewicht. Präventiv sollten sich Kinder unabhängig von der Jahreszeit ausgewogen ernähren und sich mindestens eine Stunde am Tag bewegen, am besten an der frischen Luft.

#### **So bewegt kann der Winter sein**

Ausgerüstet mit Gummistiefeln, Mütze, Handschuhen und Regenjacke können sich Kinder auch in den nasskalten Monaten an der frischen Luft vergnügen. Der Herbst eignet sich sogar besonders gut für ganz bestimmte saisonale Aktivitäten wie Pfützenplanschen, Blättersammeln und Drachensteigen. Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr sorgen farbenfrohe Kleidungsstücke und Reflektoren, die speziell an grauen und dunklen Tagen die Sichtbarkeit erhöhen. Um Kinder zur Bewegung zu animieren, ist es wichtig, Rücksicht auf ihre persönlichen Bedürfnisse zu nehmen. Gewaltsame Überwindung, Zwang, Entsagung, Verbote oder Selbstkasteiung sind hier fehl am Platz.

**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

Sonja Both

Tel.: 030/27 87 97 65  
s.both@pebonline.de

### **Verlorene Bewegungszeit durch Fernseher, Computer und Co**

Medienkonsum dominiert die Freizeit vieler Kinder. Insbesondere, wenn die Prognosen der Meteorologen nichts Gutes verheißen. Mit steigendem Alter wächst auch der Beliebtheitsgrad für Fernseher, PC, Spielkonsole und Co. In einer peb-Umfrage landet Medienkonsum sogar auf den ersten beiden Plätzen der Beliebtheitskala für Freizeitbeschäftigungen der 10- bis 12-Jährigen. „Im gleichen Maße wie sich die Bewegungszeiten reduzieren, erhöhen sich gegenläufig die Bildschirmzeiten, die sitzend verbracht werden. Deshalb ist es besonders wichtig, Bewegungsanreize zu schaffen, die auch über den Bereich des Sports hinausgehen und ohne großen Aufwand im Alltag verankert werden können“ weiß Prof. Gerhard Huber, Sportwissenschaftler an der Universität Heidelberg und Vorstandsmitglied von peb. Zeiten die nicht vor dem Bildschirm verbracht werden, werden fast automatisch zu bewegten Zeiten.

### **Mit gutem Beispiel voran**

Eltern üben eine wichtige Funktion als Vorbild aus und können so die Bewegung ihrer Kinder fördern. Dieser Wirkung sind sie sich meist nicht bewusst. Durch das Vorleben eines aktiven Lebensstils lernen Kinder Bewegung als etwas Selbstverständliches kennen. Dabei ist es hilfreich, wenn Eltern anstatt in ein Auto zu steigen, gezielt nach Wegen suchen, die sie mit ihren Kindern zu Fuß zurücklegen können. Sportvereine und Schulen sind wichtig, um die Bewegung bei Kindern zu unterstützen, aber gemeinsame körperliche Aktivitäten innerhalb der Familie sind mindestens genauso wertvoll. Bewegte Familienzeit muss kein lästiger Zwang sein, sondern kann Spaß machen. Dafür bietet der Alltag viele Gelegenheiten: Mit wenig Aufwand wird der monotone Weg zur Schule oder Kita eine gemeinsame Radtour oder ein kleiner Spaziergang.

### **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.