



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Oh Du entspannte Weihnachtszeit

Ruhe und Genuss gehören zu einem gesunden Lebensstil von Kindern

Berlin, Dezember 2012 – In der Vorweihnachtszeit gibt es insbesondere für Familien viel zu erledigen: Einkäufe (geheime Treffen mit dem Weihnachtsmann), Kita-Weihnachtsfeiern, Schulaufführungen, Plätzchenbacken, Weihnachtsmarkt-Besuche und vieles mehr. Im Großen und Ganzen schöne Ereignisse, die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern genießen können. Aber die Masse macht's! Wird von einer Verabredung zur nächsten gehetzt, kann ein geselliges Miteinander schnell zum stressigen Termin werden. Dabei tut ‚einfach mal nichts tun‘ besonders Kindern gut. „Ein Mangel an Entspannung kann bei Kindern zu Ausprägung von körperlichen, psychischen und psychosomatischen Beschwerden führen. Neben Ernährung und Bewegung gehören auch Entspannung und Genuss zu einem gesunden Lebensstil dazu“, so Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb).

Heiligabend – ausbremsen, ankommen, genießen

Nicht nur Schnee und vereiste Straßen, sondern auch die Feiertage setzen der Hektik ein jähes Ende. Gerade wurden in letzter Minute noch dringende Besorgungen erledigt, plötzlich sind alle Geschäfte zu und es wird dunkel draußen. In warmen, geschmückten Räumen warten die Kinder gespannt auf ihre Geschenke. Es duftet nach Orangen, Lebkuchen und allerlei Weihnachtsleckereien. Jetzt ist Zeit zum Genießen! Naschen ist erlaubt, aber natürlich in Maßen. Vielfalt ist der Schlüssel zu einer ausgewogenen Ernährung. Die Feiertage bieten wunderbare Gelegenheiten für Geselligkeit und Austausch. Beim gemeinsamen Essen am festlich gedeckten Tisch können die Kinder von ihrer ereignisreichen Vorweihnachtszeit erzählen. Wie hat es sich angefühlt beim Krippenspiel auf der Bühne zu stehen? Und was kann man in Bastelstunden alles lernen? Selbstverständlich stehen kulinarische Köstlichkeiten während der Festtage im Mittelpunkt. Trotzdem gilt: Bewegung nicht vergessen!

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

Winterfreizeit – bewegt und entspannt

Schneeballschlachten, Rodeln und Skifahren bringen Spaß und Aktivität. Alle wissen: Bewegung tut gut. Dabei wird jedoch leicht vergessen, dass die wohltuende Wirkung erst durch das Wechselspiel von Aktivität und Ruhe zum Tragen kommt. Auch Kinder nehmen sich selbst bewusster wahr und erlernen so einen sorgsamem und gesundheitsförderlichen Umgang mit ihrem Körper. Doch viel zu oft kommen Erholungspausen bei Kindern zu kurz. Für die Kleinen sind regelmäßige Pausen zum Schlafen, Kuscheln, Lesen, Malen und Musikhören aber besonders wichtig. Mal alle viere von sich Strecken, das gelingt besonders gut in einer gemütlichen Kuschelecke. Weiche Unterlagen, Schmusetiere, Kissen, Decken, schöne Musik und sanftes Licht laden förmlich zum Ausruhen ein.

Neujahr – gesammelte Kräfte und gute Vorsätze

Nach der Zeit des Ausruhens und Entspannens, kann nun mit gefüllten Energiereserven und guten Vorsätzen in das neue Jahr gestartet werden. Doch aufgepasst, dass die Hektik des Alltags nicht wieder die Überhand ergreift. Eine Umfrage der Plattform Ernährung und Bewegung ergab, dass 66 Prozent der befragten Mütter Zeitmangel als Begründung für die nicht immer optimale Umsetzung eines gesunden Lebensstils angaben. Grundsätzlich sollten Eltern bedenken, dass sie selbst das wichtigste Vorbild für ihre Kinder sind. Also: Eltern, die Zeit und Muße für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aufbringen, geben dies ganz selbstverständlich an ihre Kinder weiter.

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.