



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Gute Vorsätze und gesunde Kinder

Nicht durch Verzicht und Verbot, sondern mit Spaß und Genuss zu einem ausgewogenen Lebensstil

Berlin, Januar 2013 – Gesättigt und entspannt - direkt nach den Feiertagen lassen sich gute Vorsätze hervorragend festlegen. Für viele Familien steht fest: sich zukünftig mehr bewegen und ausgewogen ernähren. Doch wie sieht es mit der Umsetzung aus? Oft verblassen die guten Vorsätze fast so schnell wie die Feuerwerkskörper am Neujahrshimmel. Wie können Eltern ihre ambitionierten Pläne langfristig in die Tat umsetzen? So viel steht fest: Gewaltsame Überwindung ist kontraproduktiv. „Insbesondere für Kinder sind Zwang, Entsagung und Verbote nicht geeignet, um eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung langfristig im Alltag zu verankern“, weiß Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin der Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb).

Jeder schmeckt anders

Gute Vorsätze scheitern meist nicht an mangelnder Kreativität und Willensstärke, sondern an der Umsetzung. Wichtig ist erst einmal, die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Schmeckt Apfel besser als Banane? Macht Basketball mehr Spaß als Federball? Dementsprechend sollte nach individuell passenden Vorlieben ausgewählt werden. Kinder die zu bestimmten Aktivitäten überredet werden, verlieren schnell ihre Lust. Auch ein absolutes Verbot von Süßigkeiten und Knabberien ist kaum zielführend. Besser ist es, den Kindern einen gemäßigten und dennoch genussvollen Umgang zu vermitteln. Dies gelingt z. B. durch gemeinsame regelmäßige Mahlzeiten am gedeckten Tisch. Beim Kochen können Kinder riechen, probieren und experimentieren. Das unterstützt die Geschmacksentwicklung und schult die Sinne. Außerdem gilt es, den eigenen Lebensumständen gerecht zu werden. Kita, Schule, Sportvereine, Musikunterricht etc. fördern und fordern Kinder im positiven Sinne. Volle Terminkalender können aber auch körperliche und psychische Überforderung bewirken. Deshalb gilt: Anstatt zahlreiche Kurse halbherzig und gehetzt, besser ausgewählte Kurse regelmäßig und mit Freude besuchen.

**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

Früh übt sich

Je früher Kinder an einen gesunden Lebensstil herangeführt werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie diesen im Laufe ihres Lebens beibehalten. Gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Übergewicht verstärken sich oft im Erwachsenenalter. Deshalb ist vorbeugen so wichtig. Wenn ausgewogene Mahlzeiten, tägliche Bewegung und feste Zeiten für Entspannung von Anfang an dazu gehören, werden sie zur Selbstverständlichkeit. Eine peb-Umfrage zeigt, dass Eltern ein stark ausgeprägtes Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil haben. Dennoch gelingt es nur knapp 40 Prozent der befragten Mütter, diesen umzusetzen, wenn es „mal stressig“ wird. Viele Eltern vergessen, dass Ernährung und Bewegung auch Spaß machen kann und soll! Inspiration hierzu liefern die TV-Helden Peb und Pebber auf der peb-Homepage unter www.ernaehrung-und-bewegung.de/peb-pebber_spass.html. Hier gibt es Spiel- und Kochideen, die einfach in den Alltag übernommen werden können.

Nie zu spät

Für einen gesunden Lebensstil ist es nie zu spät! Allerdings gilt: Ungeübte sollten den Einstieg behutsam angehen. Anfänglich führen sanftes Training und vermehrte Alltagsaktivität (Treppensteigen, Wege zu Fuß etc.) zu kleinen Erfolgserlebnissen, die motivierend wirken. Außerdem spornen kleine Wettbewerbe und gesteckte Ziele Kinder auf spielerische Weise an. Beim Essen und Trinken ist Messen und Vergleichen allerdings fehl am Platz. Kalorienzählen und ständiges Wiegen können frustrieren und zu einer gestörten Körperwahrnehmung führen. Wer sich ausgewogener ernähren will, sollte zwar über Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe Bescheid wissen. Zeit für Mahlzeiten, Tischrituale und Kochfertigkeiten sind jedoch ebenfalls von entscheidender Bedeutung, um sich dauerhaft ausgewogen zu ernähren.

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.