



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Kulinarische Reise

Der Urlaub fern von zu Hause bietet dem Gaumen eine Geschmacksvielfalt, die es zu entdecken gilt

Berlin, Juli 2014 – Im Juli beginnen in allen Bundesländern die Sommerferien. Zeit die Koffer zu packen und in der Ferne dem Alltagstrott zu entfliehen – und Zeit, kulinarisches Neuland zu erkunden! Für Kinder wie Erwachsene ist dies eine gute Gelegenheit verschiedene bisher unbekannte Gerichte und Lebensmittel aus dem Urlaubsland zu probieren. Auf diese genussvolle Weise kann ein ausgewogenes Ernährungsverhalten und damit auch eine spätere ausgewogene Lebensweise des Kindes gefördert werden. Denn was im Urlaub geschmeckt hat, kann auch den Speiseplan im Alltag bereichern und so eine abwechslungsreiche Ernährung unterstützen. Und wenn Kinder schon früh eine große Palette an Aromen kennen und mögen, sind sie auch später unbekannten Speisen gegenüber aufgeschlossener und bedienen sich einer größeren Auswahl an Lebensmitteln.

Ab in die Sonne!

Ganz hoch im Kurs stehen bei den Deutschen immer noch südliche Länder, wie Italien, Türkei oder Frankreich. Gerade die Mittelmeerküche bietet eine breite Palette an leckerem Gemüse und Obst und auch in Skandinavien stehen häufig guter Fisch und frische Beeren auf dem Tisch. Natürlich gehört zum Urlaub auch immer wieder eine Pause mit einem Eis oder einem landestypischen Stück Gebäck. Doch nicht immer muss auf diese süßen Nachmittagssnacks zurückgegriffen werden. Auch verschiedene Obstsorten sind in den Herkunftsländern aromatischer und saftiger und können als süße Zwischenmahlzeit dienen.

**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

Auf den Geschmack gekommen

Ob Ferienhaus, Hotel oder Zelt – eine andere Umgebung, in der vieles anders ist als zuhause, lässt Kinder aufgeschlossen gegenüber Neuem sein. Ein idealer Anlass, um Kindern, die in ihrer Essenswahl oft einseitig sind, neue Gerichte und Lebensmittel schmackhaft zu machen: Nirgendwo sind Tomaten so saftig oder Orangen so süß wie in südlichen Ländern, nirgendwo kracht das Knäckebrötchen so schön laut wie in Skandinavien! Und welche Freude macht es Kindern, im Urlaub am Lagerfeuer Fische zu braten oder Stockbrot in die Glut zu halten! Wenn sich die ganze Familie dann zusammen auf die „kulinarische Reise“ begibt, und sich vielleicht noch über Herkunft der einzelnen Lebensmittel austauscht, bleibt bestimmt kein Kind außen vor! Doch auch wer zu Hause bleibt, muss auf eine kulinarische Reise nicht verzichten: Nutzen Sie die Muße der Ferien, um sich zu Hause mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise nach geschmacklichen Neuheiten zu begeben.

Auch im Urlaub auf die Tagesstruktur achten

Im Urlaub verschiebt sich oft die Tagesroutine. Die Schlafenszeiten sind verschoben und Ausflüge und Aktivitäten stehen im Vordergrund der Tagesplanung. Die Hitze in einigen Ländern hat zudem oftmals zur Folge, dass Kinder und Eltern weniger Hunger haben. Trotzdem sollte darauf geachtet werden, regelmäßige Zeiten für Essen und Entspannung einzuhalten, die sich natürlich von denen Zuhause unterscheiden dürfen. Damit geben Sie dem Tag Struktur und helfen dem Kind, sich in der ungewohnten Umgebung wohlfühlen.

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. Weitere Infos unter: www.pebonline.de und www.blogmitpeb.de