



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## **peb-Themendienst**

### **Advent, Advent!**

#### **24 Tipps für eine gesunde Adventszeit mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung**

Berlin, November 2014 – Mit dem Beginn der Adventszeit steigert sich auch die Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Um die Wartezeit auf das große Fest zu verkürzen, sorgen Adventskalender für leuchtende Kinderaugen. Von peb gibt es auch in diesem Jahr wieder 24 Tipps, wie die Adventszeit zu einer Zeit des Genusses und einer Zeit für die ganze Familie wird.

**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

## **24 Tipps für die Adventszeit**

### **1. Dezember: Kinderzimmer zur Turnhalle!**

Auch wenn Kinder in der Regel viel draußen spielen, ist die Vorweihnachtszeit trotzdem eine „Drinnenspiel-Zeit“. Auch diese Zeit lässt sich bewegt gestalten: eine Turnstange im Türrahmen, ein weicher Teppich, eine alte Matratze zum Hopsen oder einfach weniger Möbel machen das Kinderzimmer zur Turnhalle.

### **2. Dezember: Obst- und Gemüseplätzchen**

Das Auge isst mit! Um Kindern mehr Lust auf Obst und Gemüse zu machen, können auch Äpfel, Paprikaschoten, Gurken, Birnen oder Radieschen mit einer Plätzchenform ausgestochen werden! So hat man schnell einen vitaminreichen Snack für zwischendurch, der Kindern ganz besonders gefällt! Am besten schmeckt es natürlich, wenn die Kinder bei der Zubereitung selbst mitgeholfen haben!

### **3. Dezember: Sport – für Kinder im Verein am schönsten**

Auch im Winter ist es wichtig, sich ausreichend zu bewegen. Tolle Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen und neue Sportarten auszuprobieren bieten viele Sportvereine: Kinder und Jugendliche können sich austoben, neue Spiele und neue Freunde kennen lernen – ganz unabhängig vom Wetter.

### **4. Dezember: Plätzchen backen und wir sind dabei!**

Neben den Kindern soll auch Herr Vollkorn seine Chance bekommen und aktiv in die Back-Tätigkeiten einbezogen werden. Mit Vollkornmehl sind Nussplätzchen besonders lecker und die Kinder haben ihren Spaß beim Ausrollen und Ausstechen des Teigs. Nussplätzchen Zutaten: 300 g Vollkornmehl, 250 g gemahlene Haselnüsse, 250 g Butter, 200 g Zucker, 2 Eier und 1 TL Vanillepulver

Alle Zutaten sollen schnell zu einem Teig verarbeitet werden. Den Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag portionsweise auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Plätzchen ausstechen. Bei 190°C etwa 8 bis 12 Minuten backen.

### **5. Dezember: Stühle raus!**

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den sie am besten entfalten können, wenn sie Bewegungsraum haben. Machen Sie mit Ihren Kindern den Möbel-Check, schaffen Sie Platz und bringen alles, was in den letzten Wochen nicht benutzt wurde in den Keller!

## **6. Dezember: Die Süßigkeiten (in die) Schatzkiste**

In eine schön verzierte Kiste werden die Süßigkeiten für einen festgelegten Zeitraum (z.B. eine Woche) gegeben. Das Kind kann nun selber entscheiden ob es die Schleckereien gleich isst oder über die Woche verteilt. Sind mehr Kinder im Haus können die Süßigkeiten auch geteilt oder gehandelt werden. So wird Eigenverantwortung geschult und die Kinder lernen zu Haushalten.

## **7. Dezember: Bewegte Wege gegen die Kälte**

Besonders im Winter bietet der elterliche Fahrdienst viele Annehmlichkeiten. Aber Kinder können auch im Winter die täglichen Wege zur Kita, zur Schule oder zum Sport aus eigener Kraft bewältigen. Wege auf eigene Faust bewegt zu gestalten hilft ihnen, nach und nach mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Und: Wer sich draußen bewegt, friert weniger und ist seltener erkältet!

## **8. Dezember: So riecht Weihnachten – das Duftmemory**

Adventszeit ist eine Zeit voller Düfte – eine gute Gelegenheit, „Duftmemory“ zu spielen! Jeweils eine duftende Zutat wie Zimtstangen, Gewürznelken; Kaffeepulver oder Pfefferminzteebeutel in kleine Dosen (z.B. Filmdöschen) packen. Wer schafft es, immer das passende Paar zu „erriechen“?

### **9. Dezember: Löffelfechten**

Wenn es draußen wirklich zu ungemütlich ist, heißt es, kreativ werden! Mit allem kann gespielt werden und Stühle, Kissen und Kochtöpfe oder Löffel sind nicht nur Haushaltsgegenstände, sondern können auch als Spielgeräte benutzt werden. Hier stellen wir ein Spiel vor, das vor allem die koordinativen Fähigkeiten fördert. Beide Spieler bekommen jeweils zwei Löffel und zwei Tischtennisbälle. Auf einem Löffel müssen die Spieler versuchen, den Ball zu balancieren, mit dem anderen Löffel versuchen die Spieler gegenseitig, sich den Löffel vom Ball zu schubsen. Wer seinen Ball behält, gewinnt die Runde!

Mehr Spielideen mit den TV-Helden Peb & Pebber gibt´s hier:

<http://pebonline.de/231.html>.

### **10. Dezember: Auch im Winter gibt's Gemüse**

Die Vorweihnachtszeit ist die Zeit für Plätzchen und Schleckereien. Weihnachtsobst wie Äpfel, Orangen, Mandarinen, Bananen, Nüsse und Maroni tun richtig gut. Doch wer denkt da noch an saisonales Gemüse wie Chicorée, Chinakohl, Feldsalat/Rapunzel, Grünkohl, Möhren, Porree, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl und Zwiebeln. Gerade jetzt braucht der Körper die wertvollen Vitamine und im Winter ist das Angebot an Gemüse vielfältiger als man denkt. 5 Hände voll Obst und Gemüse sollen es am Tag sein, für Groß und Klein.

### **11. Dezember: Medien- und Bewegungsplan**

Zur Weihnachtszeit laufen meist viele tolle Familien- und vor allem Kinderfilme im Fernsehen. Damit das TV-Programm den Nachwuchs aber nicht den ganzen Tag an das heimische Sofa fesselt, sollte der Konsum von Bildschirmmedien klar geregelt werden. Mit einem gemeinsam zwischen Eltern

und Kindern festgelegten Wochenplan können sowohl Fernseh- als auch Bewegungszeiten festgelegt werden. So fühlen sich Kinder nicht bevormundet und Erwachsene halten sich Zeiten für Bewegungsaktivitäten mit der Familie frei wie z.B. eine Rodelpartie oder der Besuch einer Eislaufbahn.

### **12. Dezember: Was ist eine Nuss?**

Nüsse gehören zum Advent. Doch nicht jede Nuss ist wirklich eine Nuss! Um zu prüfen, welche Nüsse „echte Nüsse“ sind, kann man eine Nussmischung (oder Studentenfutter) gemeinsam mit den Kindern untersuchen. Man gibt die Nüsse in einen Teller und sortiert sie nach Aussehen, Geruch und Geschmack. Paranuss, Cashewnuss, Erdnuss, Kokosnuss, Mandeln, Pistazie und Pinienkerne sind *keine* Nüsse, zu den echten Nüssen zählen Walnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Buchecker, Maroni – und die Erdbeere!

### **13. Dezember: Täglich raus – auch im Winter**

Auch bei Regen, Nebel oder Schnee sollten Familien sich nicht Zuhause im Warmen verschanzen. Kindern und auch ihren Eltern tut es gut, sich mindestens eine Stunde pro Tag an der frischen und jetzt kalten Luft zu bewegen. Ein ausgedehnter Winterspaziergang, das gemeinsame Sammeln von Tannenzapfen, ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt oder der Bau eines Schneemanns heben nicht nur die Laune, sondern stärken auch die Abwehrkräfte.

### **14. Dezember: Das Rezept gegen kalte Hände**

Nach einem Abenteuer im Freien ist es gerade Kindern meist kalt und klamm. Wer freut sich da nicht auf einen warmen Tee oder noch besser einen selbstgemachten Kinderpunsch! Und so einfach geht´s:

Apfelsaft, Tee und den Saft von Zitrone und Orange vermischen und erhitzen. Zimt und Nelken hinzufügen, kurz aufkochen lassen und mit Honig nach Belieben süßen. Vor dem Servieren die Nelken entfernen.

Kinderpunsch Zutaten: ½ Liter Apfelsaft, ¼ Liter Tee (Früchtetee), eine Orange, eine Zitrone, 1 TL Zimt, 4 Gewürznelken, 2 EL Honig

### **15. Dezember: Apfelsinenschälen-Wettbewerb**

Jeder Spieler muss versuchen, seine Apfelsine (oder Mandarine) möglichst vorsichtig kreisförmig mit den Fingern zu schälen. Wer am Ende die längste Schale hat, hat gewonnen! Zur Belohnung gibt es einen Obstsalat mit viel Apfelsine!

Noch mehr Spielideen mit Peb & Pebber gibt es unter <http://pebonline.de/231.html>!

### **16. Dezember: Auch im Winter - ab ins Schwimmbad**

Schwimmen gehen ist keinesfalls nur den Sommermonaten vorbehalten! Kinder sind ausgesprochene Wasserratten und lieben es, im Wasser zu planschen. Diesem Bedürfnis sollten sie unbedingt auch im Winter nachgehen dürfen, denn Schwimmen ist ein gesundes Vergnügen!

Es stärkt die Muskulatur und Abwehrkräfte und unterstützt den Gleichgewichtssinn. Kinder lernen übrigens im Alter von fünf bis sechs Jahren am besten Schwimmen, da sie in diesem Alter bereits komplexe Bewegungen koordinieren können. Die besten Schwimmlehrer sind vertraute Personen, also Mama, Papa, Geschwister und Co.

### **17. Dezember: Im 20-Minuten-Takt zur Bescherung**

Auch an dunklen Nachmittagen beim Weihnachtsfilm auf dem Sofa sind regelmäßige Sitzunterbrechungen wichtig! Hier ist die Faustregel: Mindestens alle 20 Minuten aufstehen und dem *Sitzenden Lebensstils* vorbeugen. Wer mehr dazu wissen will, sollte unbedingt den Sitz-Check machen: <http://sitz-check.pebonline.de/erw/>.

### **18. Dezember: Geschmacksabenteuer!**

Genussspiele unterstützen die Geschmacksentwicklung und schulen die Sinne. Schmecken kann man lernen. Das Angebot an Lebensmitteln ist riesig – wenn man den Mut zum Ausprobieren hat, ist für jede Geschmacksrichtung etwas dabei. Gerade hinter für Kinder ungewohnten Farben oder Formen können sich wie bei Blaubeere oder Ananas wahre Delikatessen verbergen. Offenheit und Experimentierfreude sollten möglichst früh trainiert werden, damit nicht immer die gleichen drei „Lieblingsgerichte“ auf dem Wunschzettel stehen. Wer schon als Kind lernt, dass es sich lohnt, Ungewohntes zu probieren, wird immer wieder neue Genüsse für seine „private Hitliste“ entdecken – ob im Fischladen, an der Wurst- und Käsetheke oder in der Obst- und Gemüseabteilung.

### **19. Dezember: Bewegte Vorbilder – auch zur Weihnachtszeit**

Bewegung soll auch in der Adventszeit Spaß machen und vor allem eines sein: Familiensache. Bewegen sich Mama und Papa viel, eifern Kinder diesem Vorbild nach. Um mehr Bewegung in den Advent zu bringen, sind nicht unbedingt teure Sportgeräte oder ein Skiurlaub nötig. Schon kleine Veränderungen im Alltag setzen wichtige Impulse: Statt dem Fahrstuhl die Treppe nehmen oder eine Station früher aus dem Bus aussteigen. Erleben Kinder dies als selbstverständlichen Teil des Alltags, können sie gar nicht anders, als ihren Vorbildern nachzueifern.

## **20. Dezember: Kinder, kommt und ratet, was im Ofen bratet!**

Noch bevor der Apfel im Ofen ist können Kinder schon riechen, probieren und experimentieren und den Bratapfel selbstständig zubereiten.

Bratapfel Zutaten: 4 säuerliche Äpfel, Saft einer ½ Zitrone, 1-2 TL Zucker oder Honig, 40g Rosinen, 40 g gehackte Mandeln, ½ TL Zimt, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1TL Butter

Äpfel gründlich waschen, vom Kerngehäuse befreien. Eine feuerfeste Form buttern und die Äpfel hineingeben. Die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Rosinen, Mandeln mit Zucker oder Honig vermischen. Die Rosinen-Mandel-Mischung in die Äpfel füllen, dann alles mit Zimt bestreuen. Die Brotscheiben in Streifen schneiden und zwischen den Äpfeln verteilen. Im Backofen backen, bis der Apfel weich ist.

## **21. Dezember: Aufräumen hält in Bewegung**

Kurz vor Heiligabend wünschen sich alle eine aufgeräumte Wohnung. Im Haushalt mitzuhelfen muss jedoch keine lästige Pflicht sein. Gerade die Jüngsten sind stolz, wenn sie eine passende Aufgabe „in Eigenverantwortung“ übernehmen dürfen. Post holen, den Müll wegbringen, den Tisch decken oder abräumen – es gibt genügend Möglichkeiten, um kleine Heinezmännchen in Bewegung zu bringen. Und beim Schneeschippen kommt man richtig aus der Puste!

## **22. Dezember: Verschwendung in der Küche**

Jeder kennt das Problem mit dem übriggebliebenen Festbraten, der eigentlich viel zu schade zum Wegwerfen ist. Was also tun um die Verschwendung von Lebensmitteln einzudämmen? Viel bedeutender als die Resteverwertung ist die Vorbereitung. Ein wichtiger Grundsatz ist es, das Essen nicht



nach Fülle sondern nach Qualität zu gestalten, denn weniger und besser ist oft mehr als ein Zuviel. Weiterhin spielt auch die Planung des Speiseplans eine große Rolle. Bei der Planung bieten die Portions- und Mengenangaben der Rezepte eine gute Orientierung. Für den gezielten Einkauf legt man sich dann am besten eine Einkaufsliste an. Wenn trotzdem was übrig bleibt können Speisen auch eingefroren werden. Alternativ eignen sich die Reste oft noch ausgezeichnet zur Zubereitung neuer Speisen.

### **23. Dezember: Schatzsuche mit der Familie**

Weihnachtszeit ist Familienzeit! Ein langer Winterspaziergang ist für die jüngeren Familienmitglieder aber meist nicht besonders spannend. Damit sich der Nachwuchs nicht langweilt, kann man den Spaziergang ganz einfach in eine Schatzsuche verwandeln. Dafür kann man selbst kleine Zettel mit geheimen Aufgaben oder selbst gemalte Karten verstecken oder greift den Trend des Geocoachings auf. Dabei begibt man sich mit GPS-Koordinaten auf die Suche nach einem Schatz.

### **24. Dezember: Ich bin satt!**

Während Erwachsene gerade beim leckeren Weihnachtsschmaus dazu neigen, zu viel zu essen, wissen Kinder genau wie viel gut für sie ist. Sie haben ein natürliches Sättigungsgefühl, das sie aufhören lässt zu essen, sobald sie gesättigt sind. Rückmeldungen von Kindern sollten daher ernst genommen werden, auch wenn der Festbraten nur zur Hälfte aufgegessen wurde.

### **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](http://www.pebonline.de)