



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Gesundheit Alaaf!

Die fünfte Jahreszeit ist angebrochen, ideal um dem Winterblues mit bunten Kostümen und lustigen Spielen zu entfliehen

Berlin, Februar 2015 – draußen ist es kalt und ungemütlich, der Frühling lässt noch etwas auf sich warten. Da kommen Fasching, Karneval und Fastnacht gerade richtig, um den grauen Wintertagen mit bunten Kostümen die Stirn zu bieten. Bei dieser Gelegenheit können Familien auch gleich der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken! Jetzt locken die langsam länger werdenden Tage Eltern und Kinder ins Freie. Cowboys und Indianer holen die Lassos raus und reiten über die Wiese, das rote Pferd dreht sich um die eigene Achse und anschließend heißt es für alle „Und dann die Hände zum Himmel, kommt lasst uns fröhlich sein...“. Mit einem lustigen Kostüm kommen Kinder leicht auf ganz neue Spiel- und Bewegungsideen.

Clever verkleidet!

Faschingsumzüge locken Groß und Klein vor die Tür, stellen aber besondere Anforderungen an die Verkleidung: erfahrene Karnevalsjecken tragen unter ihren Kostümen dichte Strumpfhosen, festes Schuhwerk, dicke Jacken, Handschuhe und Schal. Statt einer Mütze sorgt eine bunte Perücke für einen warmen Kopf! Ein Bären-, Katzen- oder Tigerkostüm wärmt wie ein „Winterfell“. Dank der richtigen Kleidung lässt sich der Umzug trotz Kälte genießen und mit ein wenig Narren-Glück lässt sich der eine oder andere Frühlingssonnenstrahl blicken.

Die Jecken sind los!

Macht das Wetter dem Feiern im Freien aber trotzdem einen Strich durch die Rechnung, kann das bunte Treiben auch ins Haus verlegt werden. Mit lustiger Faschingsmusik zum Mitsingen und Tanzen, können Eltern und Kinder das Wohnzimmer in einen Faschingsball verwandeln. Einfache Spiele bringen zusätzlichen Spaß: Zwei Kinder klemmen sich eine Orange/einen

**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

Lisa Tonk

Tel.: 030 27 87 97-71
l.tonk@pebonline.de

weichen Ball zwischen die Stirn, jetzt darf getanzt werden, ohne den Gegenstand zu verlieren! Die Musik kann aber auch abwechselnd von einem der Kinder oder einem Elternteil willkürlich gestoppt werden und alle anderen müssen sofort wie versteinert auf der Stelle stehen bleiben. Auch Kostümfeste oder Kinderkarnevalssitzungen bieten viel Abwechslung und eine gute Gelegenheit, sich drinnen mit Ententanz und Polonaise auszutoben. Bei so einem Nachmittagsprogramm hat Frühjahrsmüdigkeit nicht die geringste Chance!

Närrisch gesund!

Natürlich gehören Süßigkeiten und Schmalzgebäck auch dazu – immerhin beginnt am Aschermittwoch die Fastenzeit und so ist Karneval die Zeit des Genießens vor dem Fasten. Passend zu den bunten Kostümen können auch bunte Gemüse- oder Obstspieße das Buffet beim Faschingsfest schmücken: Cocktailtomaten mit Basilikum und Mozzarella-Kügelchen, fingerdicke Gurkenscheiben mit Käsewürfeln und Pumpernickel sind ein wahrer (Augen-) Schmaus. Beim Vorbereiten können auch die kleinen Narren gerne mitmachen. Je schöner und bunter die Kombination, umso lieber probieren Kinder auch mal ihnen Unbekanntes.

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