



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Hallo Herbst!

Anregungen und Tipps, wie Eltern und Kinder das Beste aus der bunten Jahreszeit machen.

Berlin, Oktober 2015 – der Herbst hat nun meteorologisch und kalendarisch begonnen. Die Tage werden langsam wieder kürzer und die Temperaturen fallen. Auch die Zeitumstellung am 25.10.2015 stellt unseren Bio-Rhythmus wieder auf eine Probe, selbst wenn wir uns über eine Stunde „mehr“ freuen dürfen. Trotzdem bietet der Herbst kulinarische und bewegende Anlässe für die ganze Familie.

Erntehelfer

Fast alle Obst- und Gemüsesorten sind das ganze Jahr im Supermarkt erhältlich. Jetzt haben Äpfel, Birnen, Pflaumen und Kürbisse Hochsaison. Besonders viel Spaß macht es, diese direkt von den Feldern und Bäumen zu pflücken! Gerade Äpfel, Birnen und Pflaumen sind noch bis Ende Oktober reif. Natürlich darf nicht der nächstbeste Apfelbaum mit einer Leiter angesteuert und leergepflückt werden. Wenn also nicht gerade ein Baum im heimischen Garten zur Verfügung steht, gibt es hervorragende Seiten im Internet, welche einem die Suche erleichtern. Beispielsweise unter Mundraub.org: Hier handelt es sich um eine kostenlose Online-Plattform, auf der eine webbasierte Karte die Standorte von Obst und Kräutern im öffentlichen Raum abbildet. Dank einer Vernetzung von über 30.000 Menschen, welche bereits die Plattform nutzen, werden Fundorte, Erfahrungen und Rezepte miteinander geteilt und ausgetauscht. Dafür organisieren sie auf Mundraub.org Aktionen oder schließen sich in Gruppen zusammen. So erfahren Kinder gleichzeitig nicht nur den Spaß, Obst und Gemüse selbst zu ernten, sie lernen auch gleich etwas über die Herkunft und entwickeln eine Wertschätzung für die Früchte.

Erlebniswelt Natur

Wenn die Eltern mit ihren Kindern ohnehin schon eine Obstpflück-Aktion geplant haben, kann diese doch gleich zu einer Fahrradtour oder einem Tagesausflug mit Wanderung am Wochenende ausgedehnt werden. Die

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

Standorte der Obstbäume sind dank sorgfältiger Recherche ja bekannt, jetzt gilt es noch, diese in der Natur zu finden. „Geocaching“ oder „GPS-Schnitzeljagd“ hat schon viele in ihren Bann gezogen. Hier geht es darum, mittels GPS-Daten einen „Schatz“ zu finden. Wie wäre es mit einem saftigen goldgelben Apfel als Schatz? Ganz nach dem Vorbild des „Geocaching“, können die Eltern die Pflückaktion in eine Schatzsuche verwandeln, indem sie verschiedene Obstbäume in der Umgebung auf einer Landkarte einzeichnen und sich dann gemeinsam mit ihren Kindern an einem sonnigen Herbsttag auf die Suche machen. Dafür benötigt man nicht unbedingt ein GPS-Gerät. Wer weiß, vielleicht winkt ja auch die Aussicht auf einen leckeren Obstkuchen, wenn alle eingezeichneten Bäume gefunden wurden!

Couchpotatoes aufgepasst!

Jetzt, wo die Tage wieder kürzer werden, verleitet die frühe Dunkelheit zur Gemütlichkeit. Die Sitzzeiten vor dem Fernseher oder der Spielekonsole einiger Kinder erhöhen sich so ebenfalls. Hier gilt jedoch: Weniger (Medienzeit) ist mehr (Zeit zum bewegten Spielen)! Hierfür hat peb sogenannte Mediennutzungsverträge zwischen Eltern und Kindern entwickelt. Mithilfe der „Verträge“ können Eltern und Kinder Regeln über die Nutzung von Bildschirmmedien und Einhaltung von Bewegungszeiten zum Ausgleich vereinbaren.

Die „Mediennutzungsverträge“ und weitere Informationen zum *Sitzenden Lebensstil* finden Sie hier:

<http://www.pebonline.de/359.html>

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