

## Impressum

### Herausgeber:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)  
Wallstraße 65  
10179 Berlin  
Telefon: 030 27 87 97 67  
E-Mail: [plattform@pebonline.de](mailto:plattform@pebonline.de)  
Internet: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)  
Blog: [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)

### Texte:

Dr. Monika Düngeheim  
Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

### Bilder:

Matthias Martin

### Gestaltung:

haas images

2. überarbeitete Auflage Januar 2014

[www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)

Das umseitige Miniposter können Sie abtrennen und mit Magneten am Kühlschrank oder mit Nadeln an einer Pinnwand befestigen.

Auf diese Weise haben Sie die Anregungen für einen gesunden Tagesablauf Ihrer Familie jederzeit gut im Blick.

## Vormittags – stark in Kita und Schule

Lernen und spielen in Kindergarten und Schule fordern unsere Kinder. Ein zweites Frühstück oder Pausenbrot gibt ihnen neue Energie für Spiel, Sport und

Unterricht. Belegte Brote sowie Obst- und Gemüsestückchen wie Tomaten, Möhren oder Paprika machen sich gut in der Brotdose. Manchmal wird im Kindergarten oder in der Schule auch ein gemeinsames Frühstück organisiert. Dann sind oft die Eltern gefragt, dazu bestimmte Lebensmittel beizusteuern.

### ► Experten-Tipp von Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich Zusammenarbeit mit Kindergarten und Schule:

*Fragen Sie in Kindergarten oder Schule, welche Möglichkeiten Ihre Kinder dort haben, sich zu bewegen und zu entspannen. Die pädagogischen Fachkräfte freuen sich über Ihr Interesse. Vielleicht können Sie auch die eine oder andere Anregung mit nach Hause nehmen. Wenn Sie selbst gerne einen Ausflug organisieren, mit den Kindern kochen, turnen, wandern oder lesen möchten, bieten Sie dies doch einfach an. Ihre Unterstützung wird bestimmt gerne angenommen.*

## Mittags und nachmittags – Auftanken und Freizeit gestalten

Der Alltag vieler Kinder gleicht dem Terminkalender Erwachsener. Kindergarten und Schule, Hausaufgaben, Kurse – da kommt spielen, bewegen und ausruhen oft zu kurz. Kinder brauchen aber regelmäßige

### ► Experten-Tipp von Prof. Wolfgang Tietze Ruhezeiten fest einplanen:

*Für feste und bewusste Ruhepausen eignet sich z.B. die Zeit nach dem Mittagessen, nach den Hausaufgaben, nach dem Sport oder vor dem Zubettgehen. Als Ruheinsel im Kinderzimmer bietet sich eine gemütliche Traum- und Kuschecke mit sanftem Licht, einer weichen Unterlage, Schmusetieren und einer Decke an.*

Erholungspausen. Malen, träumen, kuscheln, schlafen, Musik hören oder lesen, das entspannt die Kinder – und somit auch Väter und Mütter.

Bewegte Freizeitpläne? Machen Sie mit Ihren Kindern Pläne für den Nachmittag und das Wochenende. Gemeinsame Ausflüge halten die Familie zusammen und bieten Gelegenheit miteinander Spaß zu haben. Wie wäre es mit einer Fahrradtour zum See? Die Zutaten für das Picknick können Sie gemeinsam zusammenstellen. Schwimmen, klettern, Ball spielen, mit Gummistiefeln durch Pfützen stapfen – Ihren Kindern fällt bestimmt noch mehr ein.

## Am Abend – gemeinsam genießen und entspannen

Oft lässt der Alltag nur abends Gelegenheit für ein gemeinsames Familienessen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Mahlzeit mit Ihren Kindern. Bei der Zubereitung des Abendessens können alle mithelfen. Das macht den Kleinen Spaß und fördert die Lust am Probieren und vielseitigen Essen.

Lassen Sie den Abend gemeinsam entspannt ausklingen, z.B. mit einem Spiel, bei dem alle mitmachen können.

### ► Experten-Tipp von Prof. Wolfgang Tietze Rituale helfen beim Einschlafen:

*Wenn Ihr Kind abends nicht einschlafen kann, sind Rituale eine gute Hilfe. Eine kleine Gutenacht-Geschichte, ein Gebet oder ein Schlaflied, jeden Abend zur selben Zeit, bringen Ihr Kind zur Ruhe. Wichtig ist, dass Sie selbst dabei Ruhe ausstrahlen – denn nur entspannte Eltern können ihren Kindern diese Stimmung vermitteln.*

Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen tut allen gut und lässt auch kleine Rabauken müde werden.

## Starke Kinder · Starke Familie

Essen & Trinken –  
Bewegen & Entspannen

peb

plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Vorwort

Liebe Eltern,

in der Familie verbringen Kinder die meiste Zeit. Mit Mama, Papa und Geschwistern haben sie Spaß und entdecken die Welt. Es wird gemeinsam getobt, gegessen, gespielt und geträumt. Von den Eltern lernen die Kinder – von ihnen werden sie umsorgt und geliebt.

Ob nur mit Mama oder Papa oder gemeinsam mit Geschwistern, WG oder Patchworkfamilie – Familien haben heute viele unterschiedliche Gesichter. Eine starke Familie trägt dazu bei, dass Kinder fröhlich und gesund bleiben. Und umgekehrt ist es genauso: Sind die Kinder fit und munter, fühlt sich meist auch die ganze Familie wohl. Manchmal fällt es allerdings im Alltag nicht leicht, dass alle Familienmitglieder zu ihrem Recht kommen.

In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Anregungen für einen gesunden Familienalltag. In der Krippe, im Kindergarten und in der Schule gibt es oft Anstöße, die sich auch Zuhause umsetzen lassen. Wenn Sie mit Kita und Schule an einem Strang ziehen, lässt sich der gesunde Lebensstil umso besser im Familienalltag verankern.

Entdecken Sie mit Ihren Kindern, wie gut es allen tut, gemeinsam zu essen, zu toben und zu entspannen. Sie werden die positiven Wirkungen auf Ihr Familienleben schon bald spüren!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gemeinsamen, bewegten und genussvollen Alltag!

*Ihr Team von der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)*

## Regelmäßige Mahlzeiten – was brauchen Kinder wirklich?

Regelmäßige Mahlzeiten zu festen Tageszeiten geben der ganzen Familie Struktur im Alltag und sind die beste Voraussetzung, um über den Tag fit, gesund, aufmerksam und ausgeglichen zu bleiben.

### ► Heute schon gemeinsam gegessen?

*Familienmahlzeiten geben Gelegenheit gemeinsam zu essen, zu erzählen und zu genießen. Und bei ihren Eltern schauen die Kinder sich ab, welche Regeln bei Tisch gelten. Lassen Sie sich beim Einkauf, Tischdecken, Abräumen und Kochen helfen.*

Ob Brot und Müsli, Obst und Gemüse, Milch und Joghurt, Fleisch, Fisch, Eier oder andere Lebensmittel – wir brauchen die Vielfalt unserer Speisen. Abwechslung auf dem Tisch ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass wir mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt sind.

Aber auch regelmäßiges und ausreichendes Trinken ist wichtig. Wasser, Saftschorlen, Früchte- oder Kräutertee – zu jeder Mahlzeit und immer wieder zwischen durch – bilden die Grundlage für eine gute Flüssigkeitsversorgung.



7.00 Uhr  
Frühstück



10.00 Uhr  
Zwischenmahlzeit



13.00 Uhr  
Mittagessen



16.00 Uhr  
Zwischenmahlzeit



19.00 Uhr  
Abendessen



Ausreichendes  
Trinken ist wichtig!

## Bewegung macht fit und ausgeglichen

Jeder kennt das – nach dem Sport oder nach Bewegung an der frischen Luft fühlt man sich einfach besser – nach langem Sitzen genau das Gegenteil. Bewegung macht den Geist wach, hält den Körper fit und stark und ist Balsam für die Seele. Kinder sollten weniger sitzen – und sie brauchen mehr und vielseitigere Bewegung als Erwachsene. Denn für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden in jungen Jahren die Grundlagen gelegt. Über die Bewegung erfahren Kinder sich selbst und die Welt um sich herum. Bewegte Kinder, die weniger sitzen, können sich besser

konzentrieren, sind ausgeglichener und lernfähiger. Möglichkeiten sich zu bewegen gibt es genug – sowohl drinnen als auch draußen. Suchen Sie bewusst nach Wegen, die mit den Kindern zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Roller zurückgelegt werden können. Und auch in der eigenen Wohnung lassen sich im Kinderzimmer z.B. durch Krabbeltunnel, Matratzen zum Toben, ein Seil oder eine Reckstange im Türrahmen oder einfach weniger (Sitz-)Möbel Bewegungsmöglichkeiten schaffen. Gleichzeitig sollten lange Sitzzeiten z.B. vor dem Bildschirm vermieden werden.

### ► Experten-Tipp von Prof. Klaus Bös: Welche Bewegung für welches Kind?

*Neben körperlicher Aktivität und Spiel im Alltag bieten örtliche Sportvereine vielfältige Bewegungsangebote schon für die Allerkleinsten. Vom Babyschwimmen über Eltern-Kind-Turnen bis hin zu phantasievollen, frei verfügbaren Bewegungslandschaften können Kinder hier mit Eltern, Geschwistern und Gleichaltrigen ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen.*

## Am frühen Morgen – in der Ruhe liegt die Kraft

Aufstehen, waschen, frühstücken, Zähne putzen, pünktlich zur Kita, zur Schule, zur

### ► Ausreichend gefrühstückt?

*Manche Kinder und auch Erwachsene bekommen am frühen Morgen keinen Bissen hinter. Das ist aber meistens eine Sache der Gewohnheit. Versuchen Sie es mit kleinen Mengen und einem Glas Milch oder Kakao. Das zweite Frühstück in Kita, Schule oder bei der Arbeit sollte dann entsprechend gehaltvoller ausfallen.*

Arbeit – das gemeinsame Frühstück sollte dabei nicht zu kurz kommen. Wenn es bei Ihnen morgens hektisch wird, probieren Sie doch einfach einmal Folgendes: Besprechen Sie bewusst am Vorabend, was Sie frühstücken wollen. Stehen Sie mit Ihren Kindern eine Viertelstunde früher auf als sonst oder decken Sie den Frühstückstisch schon am Vorabend. Die zusätzlichen Minuten ermöglichen Ihnen einen geläuterten Start in den Tag. So haben Sie mehr Zeit, um in Ruhe und gemeinsam zu frühstücken und können vielleicht noch zu Fuß oder mit dem Rad zur Kita und zur Schule kommen.



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Starke Kinder – Starke Familie

Gesund durch den Tag – Essen & Trinken, Bewegen & Entspannen

6.00 Uhr: Eine kleine Zwischenmahlzeit bringt neue Energie und macht wieder fit und munter.

7.00 Uhr: In der Kita und in der Schule sitzen Kinder genug. Am Nachmittag ist Zeit für Spaß und Bewegung.

8.00 Uhr: Kinder lieben es, beim Kochen zu helfen.

9.00 Uhr: Gemeinsam spielen nach dem Abendessen und Vorlesen vor zur Ruhe.

10.00 Uhr: Mit dem Fahrrad zur Kita oder zur Schule. Das weckt die Lebensgeister.

11.00 Uhr: Nachmittags tut eine Stärkung gut.

12.00 Uhr: Ein Abendessen mit allen zusammen ist ein schöner Ausklang für den Tag.

13.00 Uhr: Ein gemeinsames Frühstück (mittags oder abends) bringt Start in den Tag.

14.00 Uhr: Täglich eine warme Mahlzeit (mittags oder abends) bringt Abwechslung auf den Tisch.

15.00 Uhr: Nachmittags tut eine Stärkung gut.

16.00 Uhr: Zu Fuß – längere Strecken selber laufen ist für Kinder meist nur eine Frage der Gewöhnung.

17.00 Uhr: Kinder wollen und sollen sich viel und vielseitig bewegen.

18.00 Uhr: Viel Bewegung, aber auch Entspannung und Stillbeschäftigung sollten ihren Platz finden.

19.00 Uhr: Nach Mittagessen, Sport oder Hausaufgaben ist Entspannung angesagt.

20.00 Uhr: Ein gemeinsames Frühstück (mittags oder abends) bringt Start in den Tag.

21.00 Uhr: Täglich eine warme Mahlzeit (mittags oder abends) bringt Abwechslung auf den Tisch.

► Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.