



## Helden privat

### »Sportsfreunde«

Peb und Pebber sehen sich ein Tennis-Match im Fernsehen an. Als die Übertragung unterbrochen wird, beschließen sie kurzerhand, ein eigenes Federballturnier zu veranstalten. Leider ist das Federballset nirgends zu sehen und auch der Fußball oder die Tischtennisschläger bleiben unauffindbar. Im Dauerlauf wird das ganze Hauptquartier durchforstet, auf den Schultern des Anderen ausgespäht und nach einem Ball im obersten Regalfach gehüpft. Als die Sportgeräte schließlich doch auftauchen, stellen unsere Helden außer Atem fest, dass sie schon bei der Suche ein kleines Fitness-Programm absolviert haben.



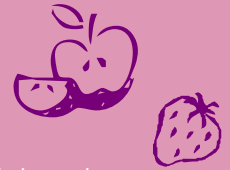
Zu einem gesunden Lebensstil gehört Bewegung. Sie macht Kinder fit, fördert ihre Entwicklung und hilft, Stress abzubauen. Gelegenheit, aktiv zu sein, gibt es überall – auch ohne Sportgerät. Im Hof, im Garten oder selbst in der Wohnung sind Herumtoben und Bewegungsspiele eine gesunde Alternative zum passiven Herumsitzen.



## Obstpokal für Suchralleye-Sieger- (4 Personen)



2 Äpfel (entkernt, in Stücken), 1 Handvoll Erdbeeren,  
1 Handvoll kernlose Trauben, 2 Kiwis (geschält, in Stücken)  
Dekoration wie Schirmchen oder Cocktailspieße



Obststücke mischen und in dekorative „Pokale“ füllen – beispielsweise schöne Weingläser. Mit Schirmchen oder ähnlichen Dekorationsmaterialien verzieren, damit der Siegerpokal perfekt ist.

## Machen Sie Bewegung zur Familiensache

Es gibt kaum ein besseres Vorbild für Ihr Kind, als wenn Sie selbst in Bewegung sind. Lassen Sie beim Einkaufen öfter mal das Auto stehen und gehen gemeinsam zu Fuß zum Laden, nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Wenn sich das Autofahren nicht vermeiden lässt, veranstalten Sie einfach ein Wettrennen zum Parkplatz. Und toben Sie doch einfach mit, wenn Ihr Kind seinen Bewegungsschrang auslebt – für eine Runde Fangen in der Wohnung, eine Partie Fußball oder ein Federballmatch sind Sie die perfekte Besetzung in der Familienmannschaft.

## Helfen hält in Bewegung

Im Haushalt mitzuhelfen muss 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 Heinzelmännchen in Bewegung zu bringen. Und wenn Sie einen Garten haben, kommt eine Vielzahl von Möglichkeiten hinzu.



## Kinder werden immer unsportlicher

Eine Studie des Instituts für Sport und Sportwissenschaften an der Universität Karlsruhe zeigt: Die motorischen Fähigkeiten unserer Kinder verschlechtern sich zunehmend. Von 1975 bis 1996 sanken Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit der Kinder um 10 bis 20 Prozent. So lief ein Grundschulkind 1975 im Sechsmi-  
nuten-Lauf durchschnittlich weiter als 1.000 m und erreichte bei Rumpfbeugen mühelos die eigenen Fußsohlen. 1996 kamen die 10-jährigen Kinder hingegen durchschnittlich gut 100 m weniger weit und konnten sich häufig nicht mehr mit durchgedrückten Knien bis zum Boden herunterbeugen.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter [www.pebundpebber.de](http://www.pebundpebber.de) sowie unter [www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)