



Helden privat

»Die Wippe«

Peb hat die Bauanleitung für eine Superhelden-Wippe entdeckt und bastelt begeistert an seinem neuen Spielgerät. Pebber schreibt währenddessen ein Picknick-„Rezept“ für das größte Kochbuch der Welt. Nachdem die Wippe

fertig ist, will Peb sie sofort ausprobieren. Doch so sehr er sich auch bemüht, alleine bekommt er die Wippe nicht in Bewegung. Erst als Pebber zu Hilfe kommt, klappt es – Wippen kann man schließlich nur zu zweit.



.....→ Gemeinsam machen Sport und Bewegung mehr Spaß, ob in der Familie, mit Freunden oder im Sportverein. Und wenn man nicht **allein** ist, sinkt auch die Hemmschwelle, eine neue Sportart auszuprobieren oder sich in einem neuen Team von Mitspielern wohlfühlen. Denken Sie also bei der Suche nach der richtigen Sportart für Ihr Kind gleich daran, welche potenziellen Mitspieler es in Ihrem Umfeld gibt oder wen Sie noch dafür begeistern könnten. ←.....

Der Superhelden-Picknick-Mix (4 Personen)

Was Helden für einen sommerlichen Ausflug in ihren Picknick-Korb packen:

1 Gurke, 4 Tomaten, Obst der Saison, 6 Vollkornbrötchen,
4 hartgekochte Eier, 4 kalte gebratene Hühnerbeine

Zu einem gelungenen Picknick gehören neben den Leckereien im Picknick-Korb natürlich auch das Herumtollen im Freien. Deshalb reichlich Mineralwasser oder Apfelschorle nicht vergessen, denn Heldenspiele in der Sonne machen Durst.



Wie finde ich den richtigen Sportverein

Wenn Sie sich über Sportvereine und angebotene Sportarten in Ihrer Umgebung informieren wollen, ist die Homepage Ihres Wohnorts meist die schnellste Informationsquelle. Vor allem für Großstädte und Ballungsräume gibt es Bücher mit entsprechenden Hinweisen. Aber auch im Kindergarten oder in der Schule wird man Ihnen gerne weiterhelfen. Besonders wertvoll sind Tipps aus dem Freundeskreis Ihres Kindes, weil sie widerspiegeln, was in der entsprechenden Altersstufe gerade „angesagt“ ist.

1

Sport – auch für Unsportliche

Zu einem gesunden Lebensstil gehört Sport – nicht zuletzt, weil er im Zusammenspiel mit einer ausgewogenen Ernährung dafür sorgt, das Normalgewicht zu halten. Kinder mit ein paar Pfunden zu viel, aber auch schüchterne oder einfach unsportliche Kinder stehen sportlichen Aktivitäten allerdings häufig skeptisch gegenüber, weil sie im Wettbewerb mit ihren Altersgenossen schon öfter schlecht abgeschnitten haben. Sportangebote, bei denen der Wettkampfaspekt nicht im Vordergrund steht, sorgen für Erfolgserlebnisse in der richtigen Umgebung und einen positiven Start in eine „bewegte“ Zukunft.

Den richtigen Anfang finden

Aller Anfang ist schwer – auch bei der Umstellung auf einen bewegungsreichen Lebensstil oder den Einstieg in eine Sportart. Von immer mehr Kindern wird Sport als lästige Pflichtübung empfunden, die sie am liebsten völlig vermeiden. Auf diese Weise kann ein Kreislauf entstehen, bei dem sich Bewegungsmangel und Übergewicht gegenseitig aufschaukeln. Durch eine Sportart mit hohem Spaßfaktor wird dieser Kreislauf erfolgreich durchbrochen – wenn es gelingt, den ersten Schritt zu schaffen. Machen Sie Ihrem Kind den Einstieg also leicht, indem Sie selbst mitmachen oder einen Partner für die neue Sportart finden.

„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 sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de