

## Helden privat

### »Bewegung macht hungrig«

Als Peb vom Joggen ins Hauptquartier zurückkehrt, kocht Pebber gerade eine leckere Mahlzeit. Völlig ausgehungert stürzt sich Peb auf die nächstbeste Schüssel und beginnt zu essen – schade dass nur Kartoffelschalen darin sind.

Auch als dann das richtige Essen auf dem Tisch steht, langt Peb ordentlich zu. Pebber hat dagegen kaum

Hunger. Pebber wirklich um die

Unsere Helden finden schnell heraus, dass sich beim Kochen zu wenig bewegt hat, um hungrig zu sein. Mit ein paar Runden Jogging Theke lässt sich das aber ändern.



.....→ Ernährung und Bewegung sind eng miteinander verbunden. Durch Ernährung wird dem Körper Energie (Kalorien) zugeführt, die er durch Bewegung wieder verbraucht. Wer sich viel bewegt, kann mehr essen ohne dabei zuzunehmen, als jemand der untätig herumsitzt. Durch viel Bewegung wächst auch der Hunger – schließlich sind die Reserven leer. Wer sich wenig bewegt und dennoch viel isst, hat dagegen schnell ein paar Pfunde zu viel, weil die Mahlzeiten mehr Energie liefern, als eigentlich benötigt wird.

## Bewegung und Ernährung koppeln

Ein Radausflug mit der Familie lässt sich perfekt mit einem Picknick oder einem Restaurantbesuch am Zielort verbinden. Wenn man sich seine Mahlzeit beim Treten in die Pedale „erarbeitet“ hat, schmeckt sie gleich doppelt so gut und auch ein Eis hinterher muss kein schlechtes Gewissen machen. Wenn das Wetter regnerisch ist, bietet sich ein Besuch im Hallenbad mit einem anschließenden leckeren Essen zuhause an.

### Mahlzeiten und Bewegungsspiele gemeinsam planen



Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Plan, welche Bewegungsspiele Sie heute gemeinsam machen wollen und was es danach zu essen geben soll – vielleicht sogar gemeinsam gekocht. Anregungen für zukünftige Lieblingsrezepte finden Sie beispielsweise im Internet, aber auch in einer Vielzahl von speziellen Kinderkochbüchern.

### Das Ampelspiel

Durch das Hochhalten eines farbigen Tuchs wird das Signal für eine bestimmte Bewegungsübung gegeben. Bei Rot legen sich die Kinder beispielsweise auf den Boden, bei Gelb hüpfen sie wie ein Hoppelmann und bei Grün kriechen sie auf allen Vieren durch den Raum. Übt das schnelle Erkennen von Farben, trainiert die Motorik und macht Hunger auf die nächste Mahlzeit.



Energiezufuhr durch Ernährung und Energieverbrauch durch Bewegung sind wie die zwei Schalen einer Waage, die möglichst im Gleichgewicht sein sollten. Wird durch viel Bewegung Energie verbraucht, so signalisiert der Körper, dass er Nahrung benötigt. Hunger sorgt dafür, dass die Waage wieder ins Gleichgewicht kommt. Bei wenig Bewegung kommt dagegen rasch zu viel Energie in die Ernährungs-Waagschale, was dann bald auch die Waage im Badezimmer anzeigt. Mit mehr Bewegung kann aber auch hier alles wieder ins Lot gebracht werden.

„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)