

elterninfo

ein gesunder tag

Erfolgslebnisse haben und Neues entdecken – das bringt Freude und motiviert Kinder und Eltern gleichermaßen. Ein gut strukturierter Tagesablauf schafft die nötigen Freiräume dafür, fördert wesentlich die Gesundheit und hilft ganz nebenbei, Übergewicht vorzubeugen. Doch wie lässt sich ein gesunder Familienalltag praktisch umsetzen? Welche Rituale und Regeln sich dabei bewähren, erfahren Sie hier.

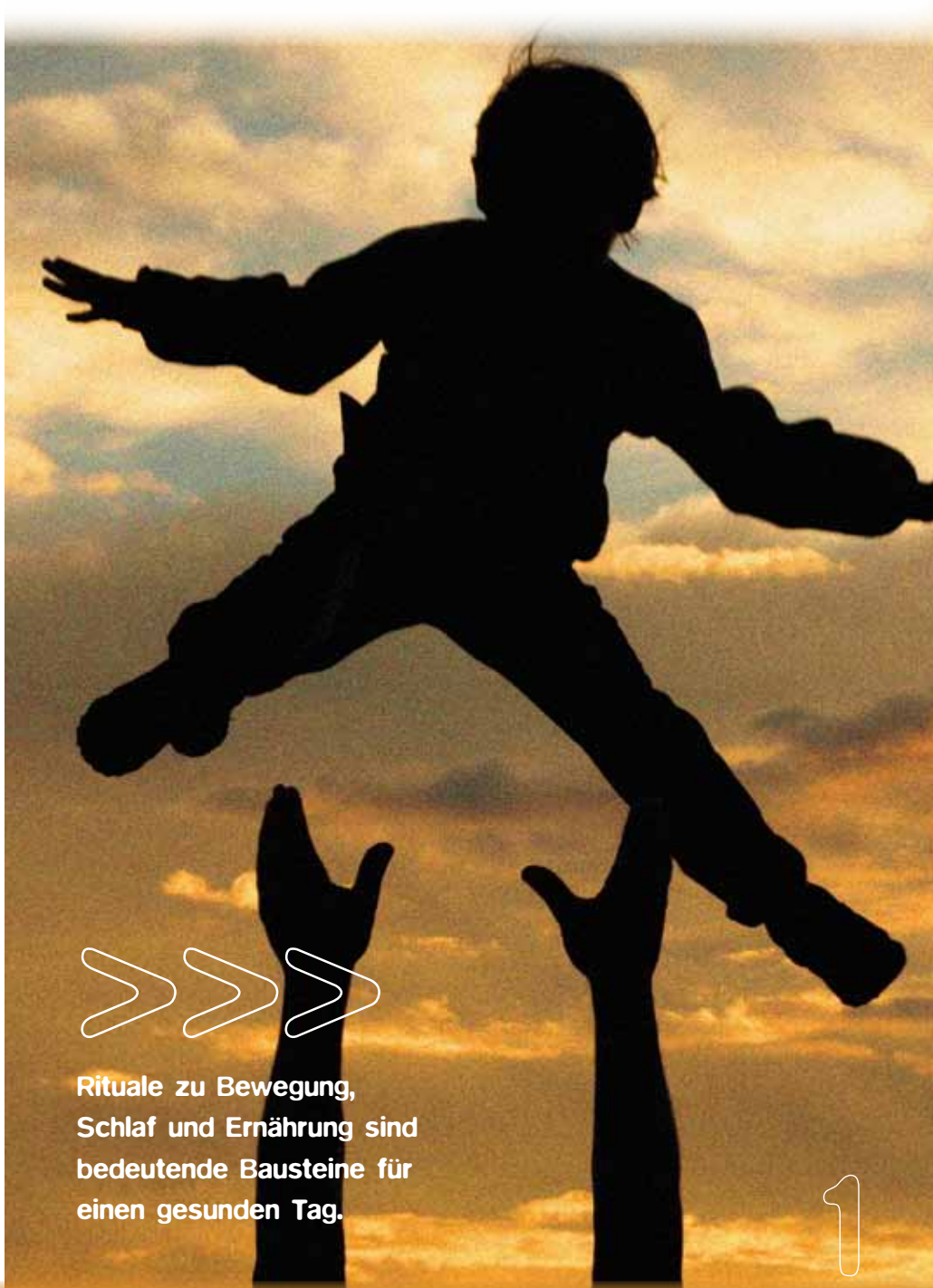
Rituale helfen

Rituale begleiten uns tagtäglich: von der morgendlichen Dusche bis zur Gute-Nacht-Geschichte, von der Geburtstagstorte bis zum Wochenendspaziergang. Sie sind mehr als eine Gewohnheit und für Kinder besonders wichtig. Rituale können die Selbständigkeit fördern, Sicherheit und Geborgenheit schenken und dazu beitragen, kindliche Ängste zu überwinden. Sie schaffen Inseln der Ruhe, wenn es stressig zugeht. Kindern helfen sie, ein gesundheitsförderndes Verhalten zu entwickeln und einzuüben. Auch Eltern profitieren davon, denn regelmäßig wiederkehrende Verhaltensweisen können im Alltag entlasten.

Spiel & Spaß statt Stubenhocken

Gerade Kinder brauchen viel Bewegung, am besten zwei, drei Stunden täglich. Kinder, die ausreichend körperlich aktiv sind, haben die Nase vorn: Sie können sich erfahrungsgemäß besser konzentrieren, lernen leichter und sind psychisch stabiler.

Wie tägliches Zähneputzen oder Händewaschen vor dem Essen, so lässt sich auch Bewegung routinemäßig in den Tag einbauen:



Rituale zu Bewegung, Schlaf und Ernährung sind bedeutende Bausteine für einen gesunden Tag.

elterninfo ein gesunder tag 29

ein gesunder tag

- Jeder Schritt zählt – daher einfache Wegstrecken, wie zur Schule, zum Freund oder zur Eisdiele, mit Roller, Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen. Die Oma wohnt im vierten Stock? Da wäre doch ein Treppen-Wettlauf zu empfehlen! Eine weitere Bewegungsidee: Ab und zu den Hund der Nachbarn zum Spaziergehen ausleihen.
- So kommt Schwung ins Kinderzimmer: Über Rutsche, Bettenleiter, Sprungbälle oder Trampolin freuen sich alle Kleinen. Schaukel oder Reckstange, im Türrahmen montiert, sind ebenfalls beliebt.
- Wie wäre es mit Kinderturnen im Verein? Das fördert motorische Fähigkeiten, stärkt das Selbstbewusstsein und macht Lust auf Sport, ohne dass dabei der Leistungsgedanke im Vordergrund steht. Immer mehr Vereine bieten Familien an, zeitgleich ihren sportlichen Neigungen nachzugehen. So können die Kinder Judo lernen oder Fußball spielen, während die Eltern zum Beispiel Rückengymnastik machen.
- Wandertouren am Wochenende werden zum Abenteuer, wenn die Route Abwechslung bietet und spannende Teilziele enthält, etwa einen Spielplatz, Badensee oder Hochseilgarten. Mit Geocaching, eine Art moderne Schnitzeljagd, lassen sich auch Jugendliche zum Wandern motivieren.

Gesunder Schlaf braucht feste Zeiten

Stressiger Schulalltag, hoher Fernsehkonsum und langes Sitzen vor dem Computer führen häufig dazu, dass Kinder länger aufbleiben. Forscher wissen aber heute: Ständig zu wenig Schlaf führt zu Übergewicht. Dies hängt mit dem Hormon Ghrelin zusammen, das bei Schlafentzug vermehrt gebildet wird und den Appetit anregt.

Wie viel Schlaf brauchen Kinder durchschnittlich?

Grundschul Kinder: ca. 11,5 bis 10,5 Stunden

Kinder zwischen 12 bis 13 Jahren: ca. 10 Stunden

Kinder zwischen 14 bis 16 Jahren: ca. 9 Stunden

- Feste Aufsteh- und Zubettgehzeiten verbessern die Schlafqualität.
- Schon Babys schlafen ruhiger, wenn der Abend mit einem vertrauten Ritual ausklingt. Vorlesen und ein Gute-Nacht-Kuss kann kleinen Kindern die Angst vor Dunkelheit und schlechten Träumen nehmen.
- Für ungestörten Schlaf sollten Kinder das Abendessen spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.





Nichts geht über gemeinsame Mahlzeiten

Kinder und Jugendliche, die mit ihren Familien zusammen am Tisch essen und sich dabei austauschen, sind gesünder ernährt und besser vor Übergewicht geschützt. Auch zeigen sie häufig positivere schulische Leistungen und erweisen sich als psychisch stabiler.

Ein gemeinsames Frühstück dient als gesunder Start in den Tag. Dabei den Tagesablauf zu besprechen, gibt Kindern Sicherheit. Wer wenig Zeit hat, sollte abends schon den Tisch eindecken und das Pausenbrot vorbereiten, das sorgt morgens für mehr Ruhe.

Wenn die Kinder über Mittag in Kita oder Schule bleiben, bietet das Abendessen eine gute Gelegenheit, beim gemeinsamen Essen den Tag zu beschließen.

Ermahnungen zu gesunder Ernährung treffen bei Kindern meist auf taube Ohren. Besser: Interesse wecken für gesunde Lebensmittel, etwa durch gemeinsames Einkaufen und Kochen, Anlegen eines Kräuterbeets, Besuch eines Marktes oder Vorlesen von Büchern zum Thema. Und noch ein Tipp: Eine entspannte, fröhliche Tischrunde lässt Speisen positiver erscheinen.

Moderne Ess-Erziehung setzt auf klare Tischregeln, verbunden mit positiver Zuwendung und Wertschätzung. Kinder, die in ihren Bedürfnissen ernst genommen werden, achten besser auf Sättigungsgefühle und akzeptieren eher das Speisenangebot. Ob Ablauf der Mahlzeiten, Benehmen bei Tisch oder das Essen selbst – klare Regeln haben Vorteile.



Gemeinsame Mahlzeiten sollten als gesundheitsförderndes Ritual so oft wie möglich zum Familienalltag gehören.

- Kinder dürfen bei der Speiseplangestaltung mitreden, aber das letzte Wort und die Verantwortung haben die Eltern.
- Pizza, Pasta oder Pommes? Dürfen ab und zu auf den Tisch, wenn Salat oder Gemüse das Gericht aufwerten und die fettärmere Variante, z. B. Backofen-Frites, bevorzugt wird.
- Gegessen wird an einem festen Platz in der Wohnung, idealerweise an einem Esstisch, an dem alle ihren angestammten Platz haben.
- Über Essen darf geredet, aber nicht gemeckert werden. Der Fernseher bleibt aus.
- Naschregeln beugen Konflikten vor und helfen Kindern, den Umgang mit Süßem zu lernen. Beispiel: Schokolade & Co. gibt es nur nach dem Essen oder zu besonderen Anlässen. Ganz wichtig ist es, Kinder nicht mit Süßigkeiten zu trösten, denn das kann die Grundlage für späteren „Kummerspeck“ sein. Wer als Kind bei Kummer mit Süßem beruhigt wurde, greift häufig auch im Erwachsenenalter bei Problemen zu Essbarem.

Quellen und Literaturtipps:

- „Eine gesunde Tagesstruktur in der Familie – aktive Lebensfreude gegen Übergewicht und Adipositas“. Fachtreffen des Adipositasnetzwerks Rheinland-Pfalz (ANW) in Kooperation mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
- www.familienhandbuch.de/haufige-probleme/schlafprobleme-bei-kindern/schlafschwierigkeiten-bei-kindern
- www.familienhandbuch.de/ernaehrung/sonstiges/esskultur-und-familiale-alltagskultur
- www.regionen-mit-peb.de
- AOK-Familienstudie 2010
- Petra Kunze, Catharina Salamander: Die schönsten Rituale für Kinder, GU Verlag, 2008
- Andrea Lambeck et al.: Leben im Rhythmus, Moderne Ernährung heute Nr. 2 – März 2012
- Elterninfo 15 – Schlafen
- Jesper Juul: Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark, Beltz Verlag, 2009
- Sabine Rahn: Wachsen Kartoffeln auf den Bäumen? Woher unser Essen kommt, Thienemann Verlag 2008, ab 4 Jahren
- www.dtb-online.de, pfiffige Ideen für Bewegungs-, Entspannungs-, Wahrnehmungs-, Würfel- und Ballspiele, erst Kinderturnen, dann Angebote & Projekte und anschließend Praxistipps & Ratgeber anklicken.

ein elterninfo ein gesunder tag 29 gesunder tag

elterntipps

- ✦ **Kinder lernen durch Nachahmung.** Daher ist es wichtig, für sie ein gutes Vorbild zu sein. Essen Eltern beispielsweise selbst viel Obst und Gemüse, ahmen dies die Kinder nach.
- ✦ **Bei Sport und Spiel sind besonders die Väter gefragt, denn sie zeigen oft weniger Angst als die Mütter und unterstützen den Bewegungsdrang der Kinder.**
- ✦ **Schlafprobleme – nein danke! Besonders Vorschulkinder vor dem Zubettgehen nicht mehr fernsehen lassen.**
- ✦ **Fernsehfremde Tage schaffen Zeit für Freizeitaktivitäten mit Bewegung.**
- ✦ **Streit, Kommentare zu Schulleistungen oder persönlich bedrückende Themen können das Essen verleiden. Daher bei Tisch für eine wertschätzende und entspannte Atmosphäre sorgen.**

Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Fon: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69
www.lzg-rlp.de

In Zusammenarbeit mit dem

Adipositasnetzwerk
Rheinland-Pfalz (ANW)
Große Langgasse 29, 55116 Mainz
Fon: 06131 69333-4227, Fax: 0700 23476748
www.adipositas-rlp.de

V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Kontakt:

Helmut Hafemann, LZG

Autorin:

Dipl. oec. troph. Univ. Irmgard Dexheimer,
Freie Fach-Journalistin und Ernährungsberaterin/DGE

Redaktion:

Birgit Kahl-Rüther, LZG

Grafisches Konzept:

Andrea Wagner, andrea.wagner-mainz@t-online.de

Bildnachweis: www.pixelio.de

(Peter Smola, Rainer Sturm, Oliver Gysin)

Druck: IB Heim



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen, 16 glück im spiel?, 17 gehirn, 18 schwanger is(s)t gesund, 19 impfen, 20 trinken, 21 kinderdepression, 22 elterndepression, 23 alkoholfrei fahren, 24 fantasie, 25 ausbildung, 26 bulimie, 27 handy, 28 taschengeld

Kostenlose Bestellungen möglich gegen Rückporto



Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe Nr. 266 / Artikel-Nr.: 1029

