

## **Nachfolgende Tipps sollen helfen, sich im Alltag gesund und ausgewogen zu ernähren und ausreichend zu bewegen.**

### **Ernährungstipps**

Eine abwechslungsreiche und auf die eigenen Energiebedürfnisse abgestimmte Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme versorgen den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen. In der Ernährung zu beachten ist, dass Kinder und Jugendliche keine Erwachsenen sind. Aufgrund ihres Wachstums haben sie einen prozentual erhöhten Bedarf an verschiedenen Nährstoffen wie Calcium, Jod, Eiweiß.

Um eine optimale körperliche und geistige Entwicklung zu gewährleisten, ist eine Versorgung mit den dazu benötigten Nährstoffen wichtig. Folgende Punkte sollte eine ausgewogene Ernährung beinhalten:

- **Abwechslungsreich und vielseitig essen:**  
Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Durch eine ausgewogene Ernährung erreichen Sie eine abwechslungsreiche Auswahl, eine geeignete Kombination und angemessene Menge von nährstoffreichen und energiearmen Lebensmittel
- **Reichlich Vollkornprodukte und Kartoffeln:**  
Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Müsli liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und viele weitere Begleitstoffe – und enthalten kaum Fett.
- **Reichlich Obst und Gemüse:**  
Obst und Gemüse, frisch oder schonend zubereitet sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- **Täglich Milch und Milchprodukte:**  
Milch und Milchprodukte sind ein wertvoller Lieferant von Mineralstoffen, insbesondere Calcium – wichtig für Kinder, deren Skelett noch wächst und enthält zudem viel Eiweiß, welches für die Entwicklung des Muskelapparates notwendig ist. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.
- **Fleisch, Wurst in Maßen:**  
Diese Lebensmittel enthalten Eisen und verschiedene Vitamine. Pro Woche reichen 2-3 Mahlzeiten mit Fleisch aus.
- **Regelmäßig Seefisch:**  
Seefisch ist eine unentbehrliche Quelle für Jod und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sollte deshalb mindestens 1-2 Mal in der Woche auf dem Speiseplan stehen
- **Süßigkeiten in Maßen:**  
Eine gesunde Ernährung hängt immer ab von der Menge und der Kombination aller Lebensmittel. Genießen Sie Süßigkeiten in Maßen, dann finden sie in einer ausgewogenen Ernährung ihren Platz.
- **Regelmäßig Trinken:**  
Eine ausreichende Versorgung mit energiearmen Getränken (Wasser, Früchtetee, verdünnte Obstsäfte) ist wichtig für die Aufrechterhaltung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit – am besten gar nicht erst warten, bis der Durst kommt

## Bewegungstipps

Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verändert. Der Raum zur Bewegung in den Städten ist zunehmend beschränkt - und Angebote, die der Bequemlichkeit und Bewegungsabstinez dienen, haben zugenommen. Selten werden noch längere Fußwege unternommen, selbst für kürzeste Wege wird auf das Auto zurückgegriffen. Zum Kindergarten oder zur Schule werden die Kinder auch bei kurzen Entfernungen mit dem Auto gebracht. Gleichzeitig haben die Angebote zur ‚sitzenden‘ Freizeitbeschäftigung mit Computern oder TV erheblich zugenommen.

Ausreichende Bewegung und damit die Möglichkeit der Exploration der Umwelt bedeutet eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Vielfältige Bewegungserlebnisse fördern die sensomotorische Entwicklung - Bewegungsmangel schadet damit der Gesundheit des Kindes.

Kinder brauchen täglich eine Stunde Bewegung um fit und gesund zu bleiben. Moderate physische Aktivitäten wie Fußballspielen, Laufen oder Rad fahren, zählen zu den sportlichen Betätigungen, die von den Kindern regelmäßig im Sinne der Gesundheitsvorsorge und Krankheitsprävention durchgeführt werden sollten.

Bewegung sollte also in zwei Komponenten verstärkt wieder in den Alltag der Kinder und Jugendlichen integriert werden:

### Als alltägliche Bewegung:

- Alltägliche Wege können mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden
- Regen Sie in der Schule an, wie Pausen und möglicherweise sogar der Unterricht „bewegungsreicher“ gestaltet werden kann.
- Statt den Aufzug oder der Rolltreppe zu benutzen, die Treppe nehmen
- Eltern sind Vorbilder – bringen sie z.B. ihr Kind zu Fuß zur Schule

### Als gezielte Bewegung in der Freizeit:

- Ziel sollte sein, sich mindestens 1-2 Stunden täglich zu bewegen
- 1-2mal pro Woche richtig austoben und auspowern
- Auch hier Eltern haben eine Vorbildfunktion – machen sie mit ihren Kindern regelmäßig Ausflüge ins Grüne, spielen sie mit ihnen oder treiben sie Sport zusammen
- Statt die Freizeit allein zu Haus zu verbringen sollten Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit nach draußen, mit Freunden im Park Fußball oder Basketball spielen, Inline-Skaten, Rad fahren etc.
- Mit einer Mitgliedschaft im Sportverein werden Sport und Bewegung ritualisierter Bestandteil der Freizeit

Und ganz wichtig zum Schluss:

„Machen“ statt „Reden“ - Integrieren Sie einen gesunden Lebensstil in den Alltag, machen Sie ihn „erfahrbar“ – Drohungen mit dem Zeigefinger sind tabu.

## **Internetlinks:**

### Websites für Kinder und Jugendliche:

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

[www.coolfoodplanet.org](http://www.coolfoodplanet.org)

### Allgemeine Websites mit Hintergrundinformationen:

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

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

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

[www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)

### Websites von Projekten mit vielen Anregungen:

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

[www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)

[www.gesund-macht-schule.de](http://www.gesund-macht-schule.de)

[www.bewegteschule.de/redaktion/projekt/index.php](http://www.bewegteschule.de/redaktion/projekt/index.php)

[www.fuss-ev.de/index\\_f.html](http://www.fuss-ev.de/index_f.html)

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

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

[www.gesund-leben-lernen.de](http://www.gesund-leben-lernen.de)

[www.kiga-go.de](http://www.kiga-go.de)

[www.schuleundgesundheit.hessen.de](http://www.schuleundgesundheit.hessen.de)