

FERNSEHHÜPFEN

Beim Essen Bildschirm aus

Kinder werden durch TV-Werbung zu ungesunden Snacks verleitet. Diese werden dann meistens gleich vor dem Fernseher konsumiert. Naschen vor dem Fernseher und gespannt eine lustige Sendung schauen ist kaum wegzudenken. Wer fernsieht bewegt sich nicht, das kann zu Übergewicht und damit zu gesundheitlichen Risiken führen. Besonders dann, wenn es mit dem Konsum von energiereichem Essen und Trinken (Snacks

und Softdrinks) verbunden wird. Es wird deshalb empfohlen, nicht zu lange vor dem Fernseher oder Computer zu sitzen und diese passive Tätigkeit zumindest durch kurze «Bewegungspausen» zu unterbrechen. Die Medien regen selten zu gesunder Ernährung an, es gilt also ein paar Regeln zu beachten, um den Fernseh-Spass nicht zu verderben:

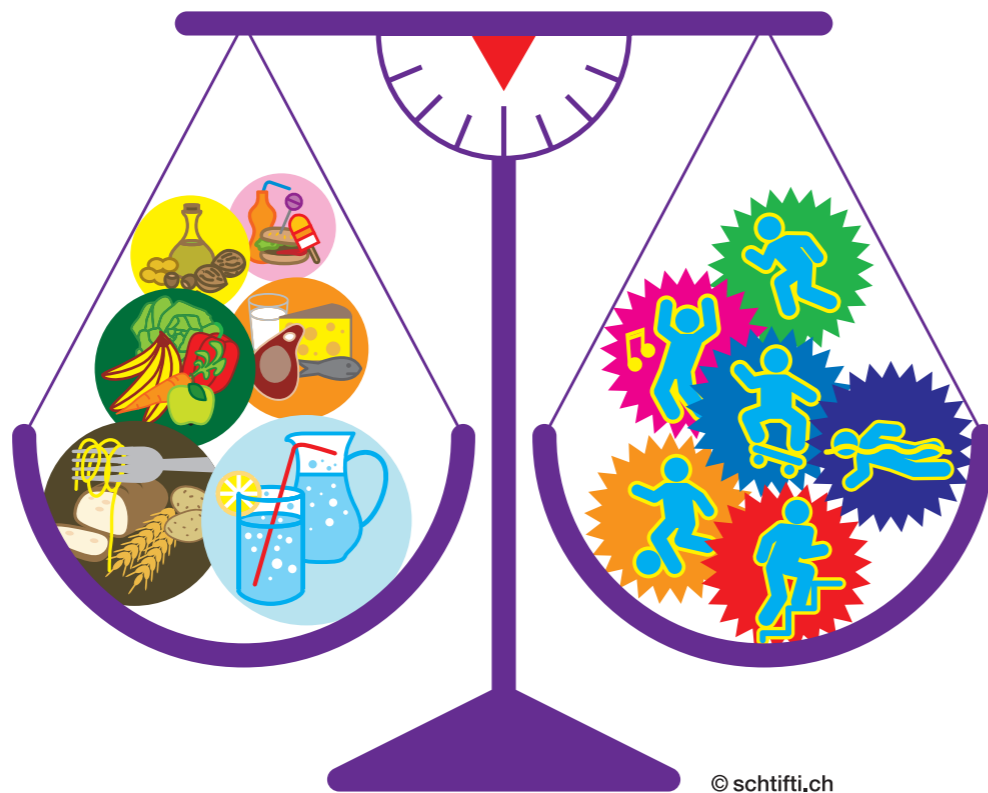
- **Fernsehen und Essen trennen**
- **Sich Zeit für genussvolle Mahlzeiten am Tisch nehmen**
- **Bewegungspausen machen**
- **Aktiv sein: Spielen, basteln, lesen, raus gehen**



Die Energiebilanz

Die Energiebilanz ist das Verhältnis zwischen Energieaufnahme (Essen + Trinken) und Energieverbrauch (Bewegung).

Was wir täglich essen und trinken wird von unserem Körper verwertet und zum grossen Teil in Energie umgewandelt. Wieviel Energie wir verbrauchen, hängt neben Alter, Grösse und Geschlecht hauptsächlich davon ab, wie oft und wie lange wir uns täglich bewegen. Wenn wir lange vor dem Fernseher sitzen oder Computerspiele spielen, verbrauchen wir kaum Energie. Es wird mehr Energie in Form von Lebensmitteln aufgenommen als der Körper verbrauchen kann. Ein gesundes Körpergewicht zu halten bedeutet, die Balance zwischen Essen, Trinken und Bewegung zu finden. Also: **Ausgewogen essen und trinken und sich täglich genügend bewegen!**



© schtifti.ch

Sorgen Sie für eine bewegte Kindheit

Sie sind ein Vorbild: Ermuntern und unterstützen Sie Ihre Kinder sich täglich ausreichend zu bewegen und nicht stundenlang vor dem Fernseher zu sitzen. Das, was Ihr Kind in dieser Zeit erlernt, lernt es leicht und nimmt es fürs Leben mit.

Tipps für eine bewegte Kindheit:

- Motivieren Sie Ihr Kind, so wenig wie möglich zu sitzen
- Seien Sie ein Vorbild und werden Sie mit aktiv
- Gehen Sie mit Ihrem Kind täglich – auch bei Regen – mindestens 1 bis 2 Stunden nach draussen
- Zeigen Sie Ihrem Kind Bewegungsflächen vor der Haustür und in der näheren Umgebung (Park, Spiel-, Sportplatz, usw.)

- Gestalten Sie Kinderzimmer und Wohnung so, dass sie zum Bewegen anregen
- Schenken Sie Spielsachen, die zum Bewegen animieren: Fussball statt Comic-Heft, Skateboard statt Spielkonsole usw.
- Schalten Sie «medienfreie» Tage ein
- Zu Fuss gehen verschafft Erlebnisse – vermeiden Sie «Taxidienste»
- Wählen Sie mit Ihrem Kind ein Angebot in einem Sportverein, einer Tanzschule usw.
- Machen Sie Aktivferien

Genussvoll und gesund essen

Regelmässige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Gesunde Zwischenmahlzeiten, wie z.B. Gemüse und Früchte tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist. Essen Sie wenn immer möglich gemeinsam am Familientisch und nicht nebenbei.



Tipps rund um's Essen und Trinken für Familien:

- Sich täglich Zeit nehmen für ein ausgewogenes Frühstück
- In Gesellschaft und mit Genuss essen
- Gemeinsam mit dem Kind einkaufen, kochen, essen und geniessen. Lassen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung in der Küche mithelfen. Dabei lernt es die Lebensmittel kennen und kann viele sensorische und motorische Erfahrungen machen
- Selber kochen: frisch zubereitetes, regionales und saisonales Essen schmeckt besser
- In Ruhe essen - ohne Fernseher, Comichefte etc.
- Hunger- und Sättigungsgefühle beachten und respektieren



- Wasser trinken – Süssgetränke vermeiden
- Weniger ist mehr – Portionsgrössen beachten
- Nur einmal pro Tag naschen
- Essen ist kein Erziehungsmittel – nicht mit Essen (insbesondere nicht mit Süssigkeiten) belohnen, bestrafen oder trösten

Mit fachlicher Unterstützung von **SUISSE BALANCE**, Ernährung und Bewegung kinderleicht. Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

www.suissebalance.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch