

Pressemitteilung

Gesunder Start in die Schule

Mit ausreichend Schlaf, viel Bewegung und regelmäßigen Mahlzeiten wird der Schulbeginn zum Kinderspiel

Berlin, 04. August 2011 – Mit der Einschulung startet für viele Kinder eine aufregende und neue Zeit. Um den vielen Herausforderungen gewachsen zu sein, ist es wichtig, den Kindern mit einem verlässlichen und strukturierten Tagesablauf Sicherheit für den neuen Lebensabschnitt zu geben.

Als erste Mahlzeit des Tages dient das **Frühstück** nicht nur dazu, die über Nacht geleerten Energiespeicher wieder aufzufüllen. Studien belegen zudem, dass die geistige Leistungsfähigkeit steigt und das Risiko für Übergewicht gemindert wird, wenn Kinder morgens regelmäßig frühstücken. Wenn die Kinder morgens noch keinen Appetit haben, kann ein zweites Frühstück in der Schule Ausgleich schaffen: Ein belegtes Brot mit kleinen Stückchen Rohkost oder Obst und einem Getränk liefern wieder neue Energie und schmecken gut. Damit das Pausenbrot auch noch nach ein paar Schulstunden appetitlich aussieht, sollte es am besten in einer stabilen Brotbox verpackt werden.

Für einen gesunden Tagesablauf sind **ausreichend Bewegungszeiten** unerlässlich. Prof. Dr. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft KIT Karlsruhe und Mitglied des Expertenbeirats von peb fordert daher: „Bewegung ist der natürliche Zustand des Kindes. Täglich mindestens eine Stunde draußen spielen ist genauso wichtig wie Hausaufgaben machen! Bewegungszeiten sollten im Tagesablauf ebenso ihren festen Platz finden wie Essen und Trinken.“

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: 030 278797-67
Fax: 030 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Kinder, die sich viel bewegen, tragen ein deutlich geringeres Risiko übergewichtig zu werden und können zudem besser Stress abbauen. „Es muss nicht immer das Elterntaxi sein, das die Kinder zur Schule oder Kita bringt. Nichts weckt morgens besser die Lebensgeister als den Weg gemeinsam zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen“ rät die peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck den Eltern.

Ebenso wichtig wie genügend Bewegung ist für Kinder jedoch auch **ausreichend Schlaf**. Schlafmangel wirkt sich nicht nur auf die Konzentrationsfähigkeit aus, sondern steht auch in engem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Adipositas. Laut IDEFICS-Studie wiesen Schulkinder, die weniger als elf Stunden schliefen ein erhöhtes Risiko von 40 Prozent auf, bei Kindern mit weniger als neun Stunden Schlaf war das Risiko sogar um 300 Prozent höher. Neben dem Nachtschlaf sollten im Tagesablauf zudem feste Ruhepausen wie z.B. die Zeit nach dem Mittagessen eingeplant werden.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils für Kinder und Jugendliche ein.



KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: 030 278797-67
Fax: 030 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de