

# Ernährung

Das richtige Maß ist entscheidend



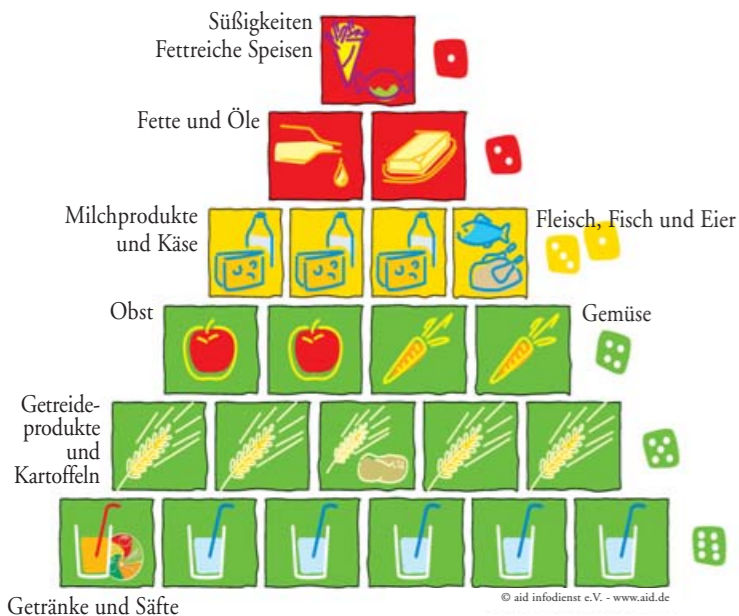
Für eine ausgewogene Ernährung sind keine speziellen Lebensmittel notwendig. Mit der richtigen Auswahl kann der Bedarf leicht gedeckt werden. Kinder sollen lernen, aus dem reichhaltigen Angebot auszuwählen. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund hat ein Ernährungskonzept entwickelt, das als Orientierung für eine ausgewogene Ernährung dienen kann.

- Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren
- Mäßig tierische Lebensmittel
- Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke

## Ernährungspyramide



Getreide plus



# Bewegung

120 Minuten am Tag sind empfehlenswert

Die Kinder-Bewegungspyramide fordert Kinder spielerisch zu mehr Bewegung auf. Die Kinder lernen, sich selbst zu beobachten, ihr Bewegungsverhalten einzuschätzen und positiv zu beeinflussen.

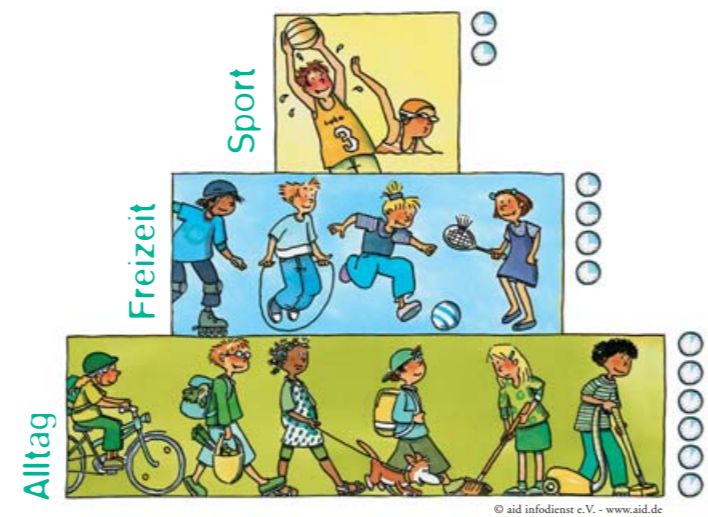
Die Kinderbewegungspyramide wurde von der Deutschen Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit dem aid infodienst Bonn entwickelt. Sie basiert auf Zielvorgaben, wie viel Minuten ein bewegungsarmes Kind pro Tag aktiv sein sollte.



Die Pyramide kann als Zielvorgabe oder aber auch als Dokumentation dienen. Jede Ebene der Pyramide steht für eine bestimmte Belastungsart, -intensität und -frequenz:

- Sport intensiv 2 x 15 min
- Freizeit moderat 4 x 15 min
- Alltag leicht 6 x 5-10 min

## Kinder-Bewegungspyramide



# Mehr Infos

Den Nutzen der Bewegung erkennen und erleben!

## Informations- & Fortbildungsangebote

Pädagogische Mitarbeiter/-innen von Kindertagesstätten und Eltern sind herzlich eingeladen, mehr von dem Nutzen der Bewegung für die kindliche Entwicklung zu erfahren.

Die Mitgliedsorganisationen der dsj bieten Informationsmaterial und Fortbildungsveranstaltungen zu dieser Thematik an.

Kontaktadressen zu den Mitgliedsorganisationen der dsj finden Sie unter: [www.dsj.de](http://www.dsj.de)

Die Interessent/-innen haben die Möglichkeit...

- den Zusammenhang von Bewegung-Ernährung-Selbstkonzept zu erkennen
- alltägliche Wahrnehmungs- und Bewegungsbeispiele, die an jedem Ort durchgeführt werden können, kennen zu lernen und auszuprobieren
- sofort nutzbare Bewegungsorte und Bewegungsgelegenheiten zusammenzutragen, tägliche Bewegungszeiten anzulegen
- Anregungen zu erfahren, um Jungen und Mädchen Hilfen zu geben, ihre aktuelle Lebensweise zu einem gesundheitsorientierten Verhalten (Gewohnheiten) zu verändern bzw. ihren individuellen Lebensstil zu finden
- Hinweise zu erhalten, damit sie in ihrem Verantwortungs- und Wirkungsbereich mit Partnern, wie u.a. Sportvereinen, Kooperationswege und Netzwerke zur Sicherung einer entwicklungsförderlichen Infrastruktur anlegen
- sich aktuelle Informationen zum Thema zu erschließen und zu wissen, wo sie weitere Sachhinweise finden können

## Kontaktadressen - Impressum



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

### Herausgeber/Kontakt:

Deutsche Sportjugend im DOSB e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

Tel. 069 - 67 00-330  
Fax 069 - 67 02 691  
info@dsj.de

### Inhalt:

Dr. Klaus Balster  
(Sportjugend NRW)

Priv. Doz. Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf  
(Deutsche Sporthochschule Köln,  
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin)

Maria Flothkötter  
(aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e.V.)

### Mitarbeit:

Jan Holze  
Friederike Neuhöfer  
Jörg Becker

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP)



# Bewegung & Ernährung

als Grundlage für eine gesunde Lebensführung



Gestaltung: Thomas Hagel - Februar 2007



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

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

[www.kinderwelt-bewegungswelt.de](http://www.kinderwelt-bewegungswelt.de)

## Kinderwelt ist Bewegungswelt

Die Kinderwelt muss eine Bewegungswelt sein, weil Bewegung für die sensorische, körperliche, motorische, psychische, kognitive und soziale Entwicklung unserer Kinder unaustauschbar ist.

## Bewegung ist die Grammatik des Lebens

Weil jeder Mensch eine Einheit aus Geist - Körper - Seele ist, sitzt in Kindertagesstätten und Schulen nicht nur der Kopf, sondern das „ganze“ Kind! Ohne Bewegung gibt es keine ganzheitliche Erziehung, keine

Persönlichkeitsentwicklung und damit keine Identitätsbildung!

Besonders im Kleinkind- und Vorschulalter ist Bewegung für kindliche Entwicklungsprozesse die zentrale Form des Handelns.

Bewegung ist das Ausdrucksmittel zur Entfaltung der Sinne, erstes

und wichtigstes Kommunikationsmittel des Kindes. Bewegung ist die erste Dialogsprache und die erste „Lesefähigkeit“ des Kindes.

Bewegung bildet zusammen mit dem Denken und Sprechen das tragende Fundament der menschlichen Existenz!

## Bewegung und Ernährung sind Verbündete

Wer sich regelmäßig und ausreichend bewegt, verbraucht mehr Energie, hat Lust etwas zu unternehmen und wird dadurch vom Essen abgelenkt.

Ein Gleichgewicht zwischen ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung ist Grundlage für eine gesunde Lebensführung. Geraten die

beiden Verbündeten aus der Balance, weil beispielsweise eine zu hohe Energiezufuhr durch kalorienreiches Essen nicht mehr durch eine

entsprechende Energieabgabe durch zu wenig Bewegung ausgeglichen werden kann, kommt es meist zu einem Problem, häufig in Form von

Übergewicht. Darum können nur beide Verbündete gemeinsam den Kampf gegen die Zunahme von Übergewicht durch ein verändertes

Ernährungsverhalten und ein vermehrtes Bewegen gewinnen.

# Ohne ausreichende Bewegung geht es nicht!

Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für verschiedenste Entwicklungsbereiche

## 1 Wer sich bewegt, unterstützt seine sensorische Entwicklung und...

- unterstützt das zentrale und periphere Nervensystem
- steigert die Hirndurchblutung und damit die Leistungsfähigkeit des Gehirns
- erniedrigt den Kortisolspiegel (Stresshormone)
- fördert die neurologische Netzbildung und -strukturierung
- intensiviert die Informationsaufnahme und -verarbeitung (Speicherkapazität, Lerngeschwindigkeit)
- erhöht seine Aufmerksamkeitsintensität und -auswahl (Konzentration)



## 2 Wer sich bewegt, unterstützt seine körperliche Entwicklung und...

- unterstützt und stärkt das Herz-Kreislauf-Atmungs-System
- entwickelt die Muskulatur, stärkt den Bewegungsapparat und die Körperhaltung
- fördert die Durchblutung (verbessert die Sauerstoffversorgung / Nährstoffaufnahme)
- verbessert das Immunsystem
- unterstützt Stoffwechselaktivitäten (verbessert den Energiestoffwechsel, erhöhte Energiebereitstellung)
- unterstützt das Ernährungsverhalten

## 3 Wer sich bewegt, unterstützt seine motorische Entwicklung und...

- entwickelt den Körper und fördert das Verständnis für Körperhandlungen
- entwickelt Reaktionsmuster für Alltagssituationen
- fördert das koordinative Zusammenspiel verschiedener Körperteile
- fördert die Anpassung an den Raum, entwickelt ein Zeitgefühl
- verbessert die Handlungsplanung, -steuerung und -kontrolle
- entwickelt Funktionskräfte und Steuerungskräfte
- fördert die Selbstwirksamkeit



## 4 Wer sich bewegt, unterstützt seine kognitive Entwicklung und...

- erweitert das Vorstellungsvermögen und das Gedächtnis
- intensiviert die Informationsverarbeitung, unterstützt die Entscheidungsfähigkeit
- fördert die Handlungskreativität und verbessert handwerkliches Arbeiten
- fördert das abstrakte Denken
- fördert die Selbsteinschätzung, stärkt das Selbstkonzept
- unterstützt das Lern-, Arbeits- und Leistungsverhalten
- unterstützt schriftsprachliche und mathematische Eingangskompetenzen

## 5 Wer sich bewegt, unterstützt seine emotionale und motivationale Entwicklung und...

- steigert Selbstvertrauen und Selbsttätigkeit, seine Selbstkonzeptentwicklung
- erweitert die Bewegungsfreude, erhöht die Motivation
- stabilisiert Stimmungen und fördert das Wohlbefinden
- entwickelt Widerstandsreserven

## 6 Wer sich bewegt, unterstützt seine soziale Entwicklung und...

- intensiviert und sichert Kontakte
- unterstützt das Erkennen, Durchsetzen, Zurückstellen eigener Bedürfnisse
- fördert die Kooperationsfähigkeit und verstärkt die Hilfsbereitschaft
- steigert die Rücksichtnahme und sichert das Regelverständnis
- entwickelt die Konfliktfähigkeit und verbessert die soziale Sensibilität



In die Zukunft der Jugend investieren - durch Sport