

FERNSEHHÜPFEN

Vor dem Fernseher dick werden

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. Dabei bewegt man sich aber nicht, das kann zu Übergewicht und zu gesundheitlichen Risiken führen. Besonders dann, wenn es mit dem Konsum energiereicher Nahrung verbun-

den wird. **Naschen und gleichzeitig fernsehen ist falsch.** 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
- Bewegungspausen machen
- Sich Zeit für genussvolle und gesunde Snacks am Tisch nehmen

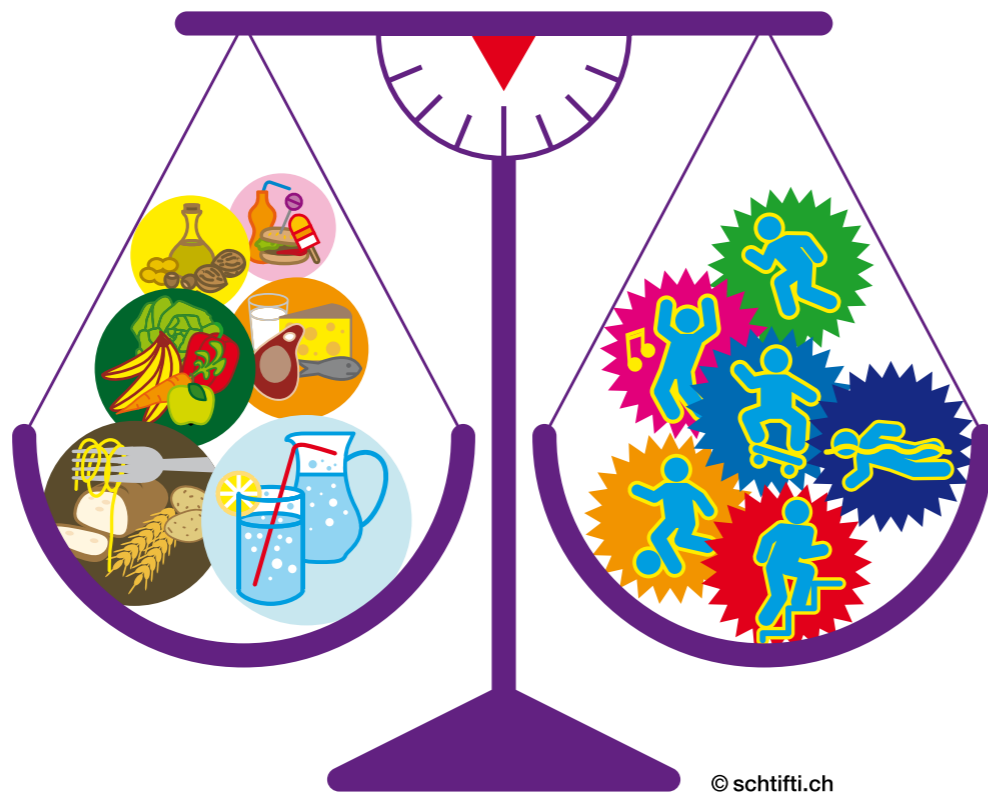


Die Energiebilanz

Die Energiebilanz: das Verhältnis zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch.

Was wir täglich essen und trinken wird von unserem Körper verwertet und zum grossen Teil in Energie umgewandelt. Wie viel 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 und Bewegen zu finden.

Also: **Ausgewogen essen und trinken und sich täglich genügend bewegen, das ist die Regel.**



© schtifti.ch

Sorgen Sie für eine bewegte Kindheit

Sie sind ein Vorbild: ermuntern und unterstützen Sie Ihre Kinder sich 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
- Gestalten Sie Kinderzimmer und Wohnung so, dass sie zum Bewegen anregen
- Zeigen Sie Ihrem Kind Bewegungsflächen vor der Haustür und in der näheren Umgebung
- Schenken Sie Spielsachen, die zum

Genussvoll und gesund essen

Regelmässige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Gesunde Snacks ergänzen diese Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist.

Bewegen animieren: Ball statt Comicheft, Skateboard statt Walkman etc.

- Zu Fuss gehen ist gesund – vermeiden Sie unnötige «Taxidienste»
- Gehen Sie mit Ihrem Kind täglich – auch bei Regen – nach draussen
- Suchen Sie mit Ihrem Kind ein Vereinssportangebot
- Machen Sie Aktivferien



Tipps für ausgewogenes Essen und Trinken:

- Sich täglich Zeit nehmen für ein ausgewogenes Frühstück
- In Gesellschaft essen, gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden
- Selber kochen: frisch Zubereitetes, Regionales und Saisonales schmeckt besser
- In Ruhe (ohne Fernsehen, Comichefte etc.) essen, jeden Bissen gründlich kauen
- Hunger- und Sättigungsgefühle beachten
- Wasser trinken – Süssgetränke vermeiden
- Nur einmal pro Tag naschen
- Essen ist kein Trostpflaster – Essbares als Belohnung ist tabu. Gemeinsam und in Ruhe (ohne Fernsehen, Comichefte etc.) essen, mindestens einmal pro Tag



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt BAFU



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mit fachlicher Unterstützung von Suisse Balance, der Ernährungsbewegung des Bundesamtes für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz