

Mehr Bewegung im Alltag

Viele Kinder bewegen sich nicht genug. Sie nehmen den Bus, die Bahn oder werden von den Eltern mit dem Auto gefahren. Sie verbringen viel Zeit im Sitzen, wie zum Beispiel in der Schule und vor dem Bildschirm. Außerdem nehmen Kinder durch Süßigkeiten, süße Getränke und Fast Food oft mehr Kalorien zu sich, als sie durch Bewegung verbrauchen. Das ist ein Problem. Zu wenig Bewegung kann über längere Zeit zu Krankheiten oder Übergewicht führen.

Warum ist das wichtig?

- Viel Bewegung ist wichtig für die **Gesundheit** Ihrer Kinder. Sie werden nicht so schnell krank und fühlen sich **fit**.
- Es ist gut für die **Knochen, Muskeln und Körperhaltung** Ihrer Kinder.
- Durch viel Bewegung im Alltag verbrauchen Ihre Kinder mehr Kalorien. Das verhindert **Gewichtsprobleme**.
- Ihre Kinder **schlafen besser**.
- Stress und Anspannung werden **weniger**.
- Die **körperliche, soziale und geistige Entwicklung** Ihrer Kinder wird unterstützt.



Tipps:

Sorgen Sie für viel Bewegung draußen

- Finden Sie **täglich Zeit**, um mit Ihren Kindern rauszugehen.
- Gehen Sie mit Ihren Kindern so oft es geht **zu Fuß**. Zum Beispiel zum Einkaufen oder zum Bäcker.
- **Reduzieren Sie die Bildschirmzeit**. Gehen Sie zum Beispiel gemeinsam raus auf den Spielplatz.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag zuhause

- Gestalten Sie Ihre Wohnung so, dass sich Ihre Kinder dort **gut und gerne bewegen**.
- Besonders viel Bewegung bietet sich im **Haushalt**. Lassen Sie Ihre Kinder beim Staubsaugen, Müll rausbringen, Fenster oder Fahrrad putzen helfen. Mit Musik oder einer kleinen Belohnung macht das den Kindern Spaß.

Stärken Sie Bewegungsgewohnheiten

- Bringen Sie Ihre Kinder zu **Fuß** oder mit dem **Fahrrad** zur Schule.
- Nehmen Sie lieber die **Treppe**, anstatt den Fahrstuhl.
- Bauen Sie **Routinen mit Bewegung** in den Alltag ein:
 - Lassen Sie Ihre Kinder beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen.
 - Ihre Kinder dürfen sich jeden Abend vor dem gemeinsamen Essen eine Bewegung ausdenken (Purzelbaum, Hampelmann...). Alle Familienmitglieder machen mit.
- Wenn Ihre Kinder Besuch haben, **gestalten Sie die Zeit mit Bewegung**. Die Kinder können eine Höhle bauen, Verstecken spielen, Wettrennen oder Ausflüge zum Spielplatz machen.

Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video mit wichtigen Informationen darüber, wie Sie Ihre Kinder im Alltag durch Bewegung fördern:
<https://www.youtube.com/watch?v=18LT2y7AcSk>
- Hier werden die Risiken von zu wenig Bewegung bei Eltern und Kindern erklärt:
<https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/bewegungsmangel-und-seine-gesundheitlichen-folgen/>
- Hier sind viele interessante Informationen über Bewegung bei Kindern:
<https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2021/07/Kinder-und-Bewegung.pdf>



Verwendete Quellen:

- https://praxistipps.focus.de/bewegungsmangel-bei-kindern-ursachen-folgen-und-was-sie-tun-sollten_135642
- <https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung#auf-einen-blick>
- <https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung#auf-einen-blick>
- https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/alltag-aktiver-alltag-besser-als-seltener-sport_aid_14221.html
- <https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2021/07/Kinder-und-Bewegung.pdf>