

Kinder in Bewegung

Unsere Kinder sitzen zu viel !!

Kinder sind bzw. sitzen heute mit Vorliebe vor dem PC oder an den TV-Geräten aller Arten. Dazu kommt, dass sie sich zudem noch schlecht ernähren. Was folgt ist – *Gewichtszunahme und Abnahme ihrer Fitness.*

Warum? Die Antwort darauf ist vielschichtig, aber es liegt Folgendes allen Studien zugrunde:

Es ist ein zunehmender Medienkonsum aber jedoch ein abnehmender Bewegungsverbrauch zu beobachten. Ärzte schlagen Alarm seitdem sie bei übergewichtigen Kindern neben Fettstoffwechselstörungen und Herzkreislauf-Erkrankungen immer öfter den Diabetes Typ 2 (den sog. Altersdiabetes) diagnostizieren.

Lt. DGE(Dt. Gesellschaft für Ernährung) hat heute bereits jedes 4. Kind bei der Einschulung Gewichtsprobleme. Auch jeder 4. Jugendliche ist zu dick. Vor ca. 25 Jahren war die Zahl noch um die Hälfte geringer bei den 4 jährigen. Bei den Zehnjährigen hat sich die Zahl sogar im Vergleich von vor 25 Jahren vervierfacht.

Noch bedeutender für die meisten Kinder ist hier auch eine gesunde Ernährung. Die Industrie hat großes Interesse ihre „süßen“ Produkte an die kleinen Erwachsenen zu bringen. Fertigprodukte, Joghurts und andere Milchprodukte bestechen nicht nur durch ihre „ Extraportion Milch“ und an „viel Vitamin C“. Bunte und verleitende Verpackungen z. B. mit Comic Figuren sind der Hit.

Jedoch sind in den meisten Produkten für die Kinder und Jugendlichen zu viel Zucker.

Ohne die Eltern kann eine Ernährungsveränderung nicht stattfinden. Aber immer weniger Eltern wollen und können diese Aufgabe meistern. Somit wächst die Bedeutung der Bewegungserziehung an Kindergärten und Schulen.

Bewegungserziehung sei vor allem schon Aufgabe der Kindergärten, sagt der Leipziger Sportlehrer Peter Pausch. „Denn nach dem sechsten Lebensjahr kann man Kindern nur noch schwer den Spaß an der Bewegung vermitteln, wenn sie bis dahin sportliche Bewegungen eher gemieden haben“, behauptet Pausch aus seiner Erfahrung.

Nur wenn Bewegung und vernünftige Ernährung in der Sozialisation eines Kindes keine Fremdwörter seien, können Sie auch im Alter Bestandteile eines gesunden Lebensstils beleiben.

Außerdem gibt es dazu noch neue Erkenntnisse:

Schlafmangel macht unsere Kinder dick

Kaum zu glauben – Schlafmangel ist bei Kindern ein höheres Risiko für Übergewicht. Höher als die genetische Disposition, niedriger Bildungsstand, erhöhter Fernsehkonsum und was sonst noch so alles dafür verantwortlich gemacht wird. Dies ist das Ergebnis der Studie an ca. 420 Grundschulern in Kanada. Ursache ist wohl das Appetitzügelnde Hormon Leptin, das im Schlaf freigesetzt werden, so der Mediziner Angelo Tremblay von der Uni. In Quebec. Bei Schlafmangel entstehe Leptinmangel und damit übermäßiger Hunger. Das Fettsuchtrisiko erhöhe sich durch den Mangel an Schlaf um etwa mehr als das Dreifache.

Sei ein Vorbild – für deine Kinder!