

Ok statt K.o.

Bundesweite Aktion für gesunde Ernährung und Bewegung

„Als Weltmeisterin im Kickboxen und Ärztin weiß ich: Wer sich gut ernährt und viel bewegt, hat einfach mehr vom Leben.“


Dr. Christine Theiss

Top-Preise

beim Wettbewerb rund um gesunde Ernährung und Bewegung



Liebe Eltern,

gesunde Ernährung und Bewegung tun gut – körperlich und geistig. Leider kommt beides bei vielen Kindern heute zu kurz. Falsche Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Bewegung wirken sich negativ auf das Wohlbefinden und auf die Leistungen in der Schule aus. Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Übergewicht, aber auch unter Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie.

Gesunde Ernährung und Bewegung beginnen im Elternhaus. Gemeinsame Mahlzeiten und sportliche Aktivitäten in der Familie sind wichtig, um ein gesundheitsbewusstes Verhalten von klein auf zu prägen. Auch die Schule kann Eltern dabei unterstützen, Kindern eine gesunde Lebensweise zu vermitteln. Mit der Aktion „O.k. statt K.o.“ wollen wir Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und Kinder dazu motivieren, sich gemeinsam für gesunde Ernährung und Bewegung zu engagieren. Die gesunde Brotbox, ein gemeinsamer Kochkurs oder der Staffellauf auf dem Schulfest – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Machen auch Sie mit bei „O.k. statt K.o.“ und bringen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern in Form!

Ulla Schmidt, Bundesministerin
für Gesundheit



O.k. statt K.o.

Ernährung und Bewegung: viele Wege



Sevda und Martin,
40 Jahre

„Wie wir unseren Jungen zum Frühstück kriegen? Wir werfen ihn einfach eine Viertelstunde früher aus dem Bett. Am Anfang hat er gemault, aber jetzt findet er es doch nicht schlecht, mit Mama und Papa morgens gemütlich zu frühstücken.“



Mathias, 11 Jahre

„Meine Eltern sind zu nichts zu bewegen!

Wie oft habe ich schon versucht, sie zu einer Fahrradtour zu überreden. Immer hängen sie vor dem Fernseher rum und sagen, sie sind kaputt von der Arbeit. Jetzt werde ich es mal bei meinem Vater mit Fußball probieren. Er ist Hertha-Fan. Vielleicht beißt er an.“



Sami, 12 Jahre

„Ich werde in der Schule oft gehänselt. Die anderen sagen Fettwanst zu mir und ich weiß echt nicht, was ich dagegen tun kann. Ich habe schon versucht, etwas weniger zu essen, aber es ist so schwer – bei uns zu Hause liegen immer jede Menge Süßigkeiten und Chips herum.“

zu mehr Gesundheit



**Tatjana und Vanessa,
14 Jahre**

„Unser Schulfest war richtig toll! Wie die Mütter aus aller Herren Länder gezaubert haben! Die türkische und die arabische Küche haben schon allerhand zu bieten: Wir hätten nie gedacht, dass Gemüse so lecker zubereitet werden kann.“

„Einmal die Woche sollte man schon Fisch essen.“

Seefische – wie Kabeljau und Rotbarsch – sind unsere wichtigsten Jod-Lieferanten. Kinder brauchen Jod fürs Wachstum. In Fettsäuren wie Lachs, Makrele oder Hering stecken lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren für Herz und Kreislauf.“

**Dieter Thiele,
Koch, 39 Jahre**



Tricks für Kids

„Iss das, Kind, es ist gesund!“, hilft überhaupt nichts, denn in jungen Jahren ist das Thema Gesundheit (noch) ziemlich uninteressant. Lassen Sie lieber Ihre Fantasie spielen. Das Essen soll gut aussehen, gut riechen und vor allem natürlich gut schmecken.

1

Wenn Ihr Kind kein Obst mag, ist Fruchtsaft auch eine Alternative. Fruchtsäfte wegen des hohen Zuckergehalts möglichst mit Wasser verdünnen. Noch besser ist es, die Früchte gewürfelt oder püriert in Joghurt, Milchgetränken oder Fruchtsoßen anzubieten.

2

So schmeckt es auch „Gemüsemuffeln“: Raspeln Sie Gemüse klein und bieten Sie es in Suppen, Aufläufen, Soßen oder Pizza an. Kinder müssen übrigens nicht jedes Gemüse essen. Es reicht, wenn sie zwei oder drei Sorten mögen.

3

Mag Ihr Kind Milch nicht pur, dann schmecken ihm vielleicht Kakao, Joghurt, Milchshakes oder Käse. Verwenden Sie Milch zum Kochen in Aufläufen, Soßen oder Suppen.

4

Ihr Kind mag keinen Fisch? Dann machen Sie Fischstäbchen – denn es gilt: lieber Fischstäbchen als gar keinen Fisch. Verwenden Sie Fischstäbchen, die im Backofen ohne Fett zubereitet werden können.

5

„Auf mich trifft die Doppelbelastung voll zu:

Berufstätig sein und den Haushalt schmeißen. Essen muss deshalb schnell gehen. Hauptsache die Familie ist satt. Eine Pizza tut es auch mal. Ich schneide ein bisschen frisches Gemüse und Salat dazu und fertig ist das Essen.“

Karin, Bürokauffrau, 41 Jahre



Tülin, 43 Jahre

„Ich mache mir Sorgen um meine Tochter.“

Sie denkt nur daran, Model zu werden und probiert ständig irgendwelche Diäten aus. Es zählen nur noch Kalorien. Und die Waage – ich weiß nicht, wie oft sie täglich darauf geht. Dauernd erzählt sie mir, dass sie zu dick ist. Ich weiß mir nicht mehr zu helfen. Vielleicht sollte ich doch mal mit ihrer Lehrerin darüber sprechen.“

Mehr Informationen

www.aid.de

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.

www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit

www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Verband der Einrichtungen im Essstörungenbereich

www.bzga.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.leben-hat-gewicht.de

Initiative der Bundesministerien für Gesundheit, für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie für Bildung und Forschung

Beratungshotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Essstörungen:

(0221) 89 20 31

Mo-Do, 10 bis 22 Uhr / Fr-So, 10 bis 18 Uhr

„Runter vom

Zwei Sport-Profis zeigen,

„... und einfach mal was ausprobieren! Nur so findet man die richtige Sportart!“

Die Ärztin und Weltmeisterin im Kickboxen Dr. Christine Theiss hat für Sie einige Trendsportarten abgecheckt und hilft Ihnen, das optimale Training für Ihr Kind zu finden.

Tanzen

lockert auf und stärkt zugleich Gelenke und Muskeln; hoher Spaßfaktor; Grundschritte sind einfach zu lernen; der ganze Körper wird gleichmäßig gefordert **Wo?** Deutscher Tanzsportverband, 2.000 Tanzsportvereine bundesweit, Tanzstudios, Clubheime **Wie oft?** eine bis zwei Trainingseinheiten wöchentlich, um die Schritte zu verbessern **Was sonst?** bequeme Schuhe und Kleidung, in der man sich frei bewegen kann



Fußball

trainiert vielseitig: Ausdauer, Geschicklichkeit, Teamfähigkeit; motiviert zusätzlich durch den Mannschaftscharakter **Wo?** Deutscher Fußball-Bund, Fußballvereine vor Ort, 26.000 Clubs und 170.000 Mannschaften bundesweit **Wie oft?**

mindestens einmal pro Woche zusätzlich zum 90-minütigen Spiel am Wochenende **Was sonst?** preiswert; wegen Verletzungsrisiko Schienbeinschützer benutzen; Anfänger sollten keine Schuhe mit Schraubstollen tragen



Klettern fördert Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit; perfektes Ganzkörper-Muskeltraining **Wo?**

Sektionen des Deutschen Alpenvereins, Kletteranlagen, Kletterfelsen im Freien **Wie oft?** ein- bis zweimal die Woche in der Halle, wenn möglich auch regelmäßige Trainings im Freien **Was sonst?**

unterschiedliche Schwierigkeitsstufen; spezielle Ausrüstung; Anfänger sollten unbedingt einen Kurs besuchen



Kickboxen effektives

Ganzkörpertraining; stärkt insbesondere Koordination, Kondition und Psyche **Wo?** Kickboxing Association Deutschland, Kampfsportzentren **Wie oft?** mindestens einmal pro Woche **Was sonst?** Jugendliche zwischen 13 und 16 trainieren in der Wettkampft Leichtkontakt; verschiedene Preisstufen



Schwimmen

effektives Ganzkörpertraining; sehr schonend für die Gelenke; verbrennt viele Kalorien **Wo?** vielfältiges Angebot, Detailinformationen des Deutschen Schwimmverbands beachten **Wie oft?** einmal wöchentlich können die Vereinsunterrichtsstunden genutzt werden **Was sonst?** im Wasser merkt man gar nicht, wie man schwitzt, daher reichlich trinken



Laufen super für Ausdauer und Fettverbrennung sowie Herz-Kreislauf; technisch einfach, zeitlich flexibel zu handhaben **Wo?** Deutscher Leichtathletik-Verband, 2.700 Lauftreffs in Städten und Gemeinden; natürlich auch allein im Park, im Wald, auf dem Sportplatz **Wie oft?**

regelmäßig, mehrmals pro Woche **Was sonst?** gute Laufschuhe erforderlich; Anfänger langsam einsteigen; Gehpausen einhalten



Sofa

wie es geht

„... und auf die Plätze, fertig, los! Nur so klappt es mit der Bewegung!“



Box-Weltmeisterin Ina Menzer verrät gute Tipps für mehr Action:



- 1 Bewegung im Alltag suchen:** Ob Treppen steigen, Fahrrad fahren oder einfach mal sich öfter die Beine vertreten – es gilt, so viel Bewegung wie möglich in den Alltag Ihrer Familie zu bringen. Untersuchungen zeigen, dass allein 200 Treppenstufen pro Tag bereits den Körper stärken.
- 2 Mehrere Sportarten ausprobieren** Wenn Schwimmen einem nicht gefällt, ist Volleyball, Rudern oder vielleicht Boxen das Richtige. Einfach die kostenlosen Schnupperkursangebote der Sportvereine testen.
- 3 Heute mal keine Lust auf Training?** Trotzdem hingehen! Was hilft, sind feste Termine für das Training. Auch Verabredungen mit Freunden können sehr motivierend sein.
- 4 Mehr Sport zahlt sich aus:** Denn jetzt gibt es bei vielen Krankenkassen extra Bonusmodelle mit Sach- und Geldprämien für alle, die regelmäßig Sport treiben.
- 5 Gehen Sie mit gutem Beispiel voran:** Wenn Sie Ihre Freizeit vor dem Fernseher verbringen, ist es für Ihr Kind noch schwieriger, sich für mehr Bewegung zu begeistern. Eine gemeinsame Fahrradtour oder mal ein Wochenende im Freien, das tut jedem gut.
- 6 Anspornen hilft:** Zeigen Sie ruhig Ihrem Kind, wie stolz Sie auf seine Fortschritte im Sport sind. Fragen Sie nach, verfolgen Sie gemeinsam Wettkämpfe und gehen Sie das eine oder andere Mal mit zum Training. Das Rückgrat der Familie ist unheimlich wichtig.

Mehr Infos und Tipps rund um Sport und Bewegung finden Sie hier:
www.aid.de • www.die-praevention.de • www.dosb.de •
www.dsj.de • www.in-form.de • www.integration-durch-sport.de
• www.kinderstarkmachen.de • www.zeitbild.de/okstattko •
www.richtigfit.de



Augen auf beim Kauf

Gutes Obst und Gemüse müssen nicht teuer sein. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Obst und Gemüse frisch aussehen und keine braunen, faulen Stellen oder welken Blätter haben. Wenn auch die Saison dafür ist, dann schmeckt es am besten. Und wie viel Obst und Gemüse täglich? Essen Sie nach dem Motto: **5 am Tag!** Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse als Beilage, Salat und einfach roh zum Knabbern.

Das Bio-Siegel nach EG-Öko-Verordnung garantiert:

- artgerechte Tierhaltung und -fütterung
- Verzicht auf chemischen Pflanzenschutz und stickstoffhaltigen Mineraldünger
- dass dies auch streng kontrolliert wird



Extra: Mit tollem Gewinnspiel



Mit einem kurzen Blick auf die

Nährwerttabelle

auf der Verpackung haben Sie alles im Griff! Dort sind alle Nährstoffinformationen des Produktes festgehalten. Fett und Zucker können sich nicht mehr verstecken. Auch der Kaloriengehalt ist in der Nährwerttabelle zu finden. Achten Sie darauf, denn wer ständig mehr Energie aufnimmt, als er verbraucht, wird dick.

Gut zu wissen.

Das verbrauchen Kinder ungefähr pro Tag:

	Mädchen	Jungen
7 bis 10 Jahre	1.700 kcal	1.900 kcal
10 bis 13 Jahre	2.000 kcal	2.300 kcal
13 bis 15 Jahre	2.200 kcal	2.700 kcal

Quelle: DGE

100 ml Milch enthalten durchschnittlich:

Kalorien	Zucker	Fett	gesätt. Fettsäuren	Natrium
48 kcal	5,1 g	1,5 g	1,0 g	0,05 g
2% GDA*	6% GDA*	2% GDA*	5% GDA*	2% GDA*

*der empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen

1 Scheibe Brot (50 g) 90 kcal

1 Glas Cola (300 ml) 130 kcal

1 Doppelkeks 110 kcal

1 Hamburger 255 kcal

Der Körper verbraucht durchschnittlich:

- vor dem Fernseher – 80 kcal pro Stunde
- beim Gehen – 180 kcal pro Stunde
- beim Fahrradfahren – 400 kcal pro Stunde

Ungefähr ein Kilo Kalzium

steckt in jedem Körper; 99 Prozent davon im Skelett und in den Zähnen. Beste Kalziumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Mit drei Portionen am Tag sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind starke Knochen und gesunde Zähne bekommt, z. B. eine Tasse Milch zum Frühstück, zwei Scheiben Käse auf dem Pausenbrot und ein Joghurt als Snack zwischendurch. Auch Erwachsene sollten täglich zu Milch & Co. greifen, damit die Knochen im Alter stabil bleiben.



Übrigens: Auch Kraftsport stärkt die Knochen.

Milch und Käse gehören in den Kühlschrank. Das gilt auch für geöffnete H-Milch. Einmal geöffnet, ist sie noch drei bis fünf Tage haltbar.



Die gute alte Zeit?

Das Personal kocht und bedient, die Hausfrau sitzt entspannt am Tisch, der Vater bekommt das schönste Stück vom Braten und die Kinder bei Tisch sind stumm wie der Fisch ...

Heute finden gemeinsame Mahlzeiten in vielen Familien kaum noch statt. „Die gemeinsamen Mahlzeiten der Familien werden durch gemeinsames Mampfen nach Bedarf abgelöst. Allein essende Kinder haben viel öfter Fertiggerichte und Fastfood mit ungünstiger Zusammensetzung auf dem Teller als Kinder, die gemeinsam mit ihren Eltern essen“, so Prof. Dr. Berthold Koletzko von der Stiftung Kindergesundheit. Achten Sie darauf, dass die Familie mehrfach in der Woche gemeinsam am Tisch sitzt. Gemeinsame Mahlzeiten stärken den Familienzusammenhalt. Kinder können erzählen, was am Tag passiert ist, gemeinsam können Pläne für das Wochenende geschmiedet werden. Und warum sollen die Kinder nicht auch mal bestimmen, was auf den Tisch kommt?

Wichtig: Unerfreuliche Themen, wie zum Beispiel Chaos im Kinderzimmer oder schlechte Schulnoten, sollen ausgeklammert werden, sonst schmeckt das Essen nicht mehr.



Zutaten:

- 5 bis 6 große Paprika
- 300 Gramm Reis
- 50 ml Olivenöl
- 6 Zwiebeln
- 50 Gramm Pinienkerne
- 50 Gramm Rosinen
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Gewürze (Kümmel, schwarzer und roter Pfeffer)
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Zitrone (nach Geschmack)
- Kräuter (jeweils ein Bund): frische Petersilie, Dill und Pfefferminze

Gefüllte Paprika auf türkische Art

Reis im lauwarmen Wasser ziehen lassen / Pinienkerne im Topf mit Olivenöl rösten und nach ca. zwei Minuten die klein gehackten Zwiebeln hinzugeben / Reis in den Topf geben, mit Wasser bedecken und zehn Minuten kochen lassen / Tomatenmark, Gewürze, Salz, Zucker, Rosinen und klein gehackte Kräuter hinzufügen.

Paprikadeckel ca. zwei Zentimeter unterhalb des Stängels vorsichtig abschneiden und entkernen / Paprika entkernen, mit der Reismischung füllen, Paprikadeckel aufsetzen und in einen großen Topf legen / Zitronensaft und zwei Gläser Wasser dazugeben / bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Paprikaschoten gegart sind.

Quelle: Deutsch-türkisches Kochbuch „Gesund essen mit Freunden“. Kostenloses Download weiterer Rezepte unter: www.saglik-berlin.de

50 Schrittzähler zu gewinnen!

Das kleine Gerät misst Ihre Aktivität und hilft Ihnen, sich fit zu halten. Schon 3.000 Schritte extra am Tag sorgen für mehr Wohlbefinden.



Gewinnfrage: Was ist reichlich in der Milch enthalten und gut für Knochen und Zähne?

Karies

Kalzium

Karotin

So geht's: Senden Sie die richtige Antwort an: Zeitbild Stiftung, Stichwort: O.k. statt K.o. Reichenbachstr. 1, 80469 München. Einsendeschluss ist der 1. September 2009. Vergessen Sie bitte nicht, Ihren Namen und Ihre Adresse zu vermerken. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Weitere Infos unter: www.zeitbild.de/okstattko



Ring frei **O.k. statt K.o.**

Bundesweiter Wettbewerb rund um gesunde Ernährung und Bewegung

für starke Schulprojekte von Schülerinnen, Schülern, Eltern und Lehrkräften

„Eltern, Schüler,
Lehrer! Raus aus
der K.-o.-Ecke! Macht
mit bei Deutschlands
Gesundheitsaktion
,O.k. statt K.o.' und
zeigt, dass Ihr
Gewinner seid!“

Ina Menzer

Ina Menzer,
Box-Weltmeisterin

Top-Preise zu gewinnen:

- **5.000 Euro** für die zehn besten Ideen
- **1.000 Euro** Sonderpreis für ein Projekt mit Langzeitwirkung
- **50** Berlin-Reisen zum großen Abschlussevent im September 2009
- Offizielle Urkunden für alle Gewinner
- **200** Schrittzähler sowie weitere Sachpreise für die Teilnehmer

Nähere Informationen unter

www.zeitbild.de/okstattko

Und los geht es:

- Projekt oder **Idee festhalten:**
Ob als Collage, Video oder Webseite – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt
- Wettbewerbsbeitrag bis zum **20. Juli 2009** senden an:
Zeitbild Stiftung
Stichwort: O.k. statt K.o.
Reichenbachstr. 1, 80469 München

Es gilt das Datum des Poststempels. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Zeitbild Stiftung behält sich das Recht auf Veröffentlichung und Ausstellung der Beiträge vor. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für verloren gegangene Sendungen kein Anspruch auf Entschädigung besteht und eine Rücksendung nicht möglich ist.

Impressum:

Herausgeber: Zeitbild Stiftung, München • Verantwortlich für den Inhalt: Bernd Woischnik, Zeitbild Stiftung, April 2009 • Redaktion: Bernd Woischnik, Christina Georgieva • Fachliche Beratung: Eva Zovko, Fachjournalistin für Ernährung, Marburg • Gesamtherstellung: Zeitbild Stiftung, München • Gestaltung: setz it. Richert GmbH, Sankt Augustin • Druck: Schätzl Druck & Medien e. K., Donauwörth • Bildnachweis: akg-images, creativ collection, iStockphoto, Dirk Schmidt, Shutterstock, Tetra Pak, Universum Box-Promotion/Thomas Leidig, Voltaren • Wir erklären mit Blick auf die genannten Internetlinks, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der Seiten haben und uns ihre Inhalte nicht zu eigen machen.

Mit Unterstützung von:

