

LUST UND LAST DES ESSENS

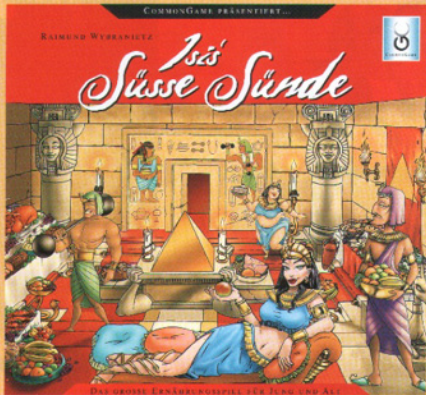
SIND UNSERE KIDS ZU DICK?

Momentan ist es eines der Kinder-Themen überhaupt: richtige und falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Fettleibigkeit und deren Zusammenhang mit schulischem Erfolg. Die zuständige Ministerin Renate Künast hat sich gar die Prävention als Hauptthema ihrer Arbeit auf die Fahne geschrieben, kurz: Wir sind alarmiert und wissen, dass wir etwas tun müssen.

Als Erziehungserfahrung wissen wir Eltern, wie schwierig es ist, die lieben (Ess-)Gewohnheiten unserer Sprösslinge zu ändern. Mal Gemüse statt Pommes, mal ein Apfel statt dem Schokoriegel – Kinder für eine Ernährungsumstellung zu begeistern, ist ungleich schwieriger, als gleich von Anfang an mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung zu beginnen. Doch der erhobene Zeigefinger ist bei diesem Thema ganz besonders falsch. Kinder würden auf Verbote bestimmter Lebensmittel mit Heimlichkeit reagieren. Es gilt, unsere Kids von Anfang an die so wichtige Ernährungspyramide zu interessieren.

JEDES FÜNFTE KIND LEIDET AN ÜBERGEWICHT

Und vor allem gilt es, ihnen zu vermitteln, dass gesundes Essen auch sehr



lecker sein kann. Besonders die sogenannten „Kinder“-Lebensmittel weisen oftmals stark erhöhte Fett-, Zucker- und Salzanteile auf, daher muss von ihnen dringend abgeraten werden. Wie aber bringe ich dieses heikle Thema meinem Kind nahe?

Nun gibt es ein neues Spiel, welches genau das (richtige) Essen zum Thema hat. Bei *ISIS' SÜSSE SÜNDE*, dem ersten Gesellschaftsspiel, das Ernährung, Bewegung und die kleinen Sünden des Lebens zum Thema hat, kann die ganze Familie ein Bewusstsein für die Ernährung

entwickeln. Die Pyramide ist hierbei ein wichtiges Hilfsmittel. Mittels Lebensmittelkarten von unterschiedlicher Kalorienmenge berechnen sie ihren Tagesbedarf und sollten den auch nicht überschreiten. Hat man die Gesamtkalorienmenge überschritten, muss Sport getrieben werden. Durch Ziehen der Sportkarte dürfen die entsprechenden Kalorien wieder abgezogen werden. Doch wie im richtigen Leben erschweren verführerische Kuchen und unvorhergesehene Ereignisse, die Linie zu halten. Gewonnen hat derjenige Spieler, der als Erster alle erforderlichen Lebensmittel beschafft und dabei die gewünschte Gesamtkalorienmenge erreicht hat.

ISIS' SÜSSE SÜNDE bietet der ganzen Familie die Möglichkeit, sich auf spielerische Weise mit einem ernstesten Thema zu befassen, ohne dass dabei der Spaß am Spiel zu kurz kommt.

Weitere Informationen unter: www.suesse-suende.de