

Pressemitteilung

Familienratgeber „Ernährung & Bewegung“

Plattform Ernährung und Bewegung und VERBRAUCHER INITIATIVE informieren über einen gesunden Lebensstil

Berlin, 8. März 2012 - Zwang und Verzicht sind nicht der richtige Weg, um im Alltag dauerhaft einen gesunden Lebensstil umzusetzen. Jedes Alter stellt dabei andere Ansprüche an Ernährung und Bewegung. Die Weichen dafür werden meist schon in den Kita-Jahren gestellt. Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) und die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. haben jetzt die Themen Ernährung und Bewegung aufgegriffen und dazu einen Familienratgeber veröffentlicht.

Gesundheit ist nicht Alles, aber ohne Gesundheit ist Alles Nichts. Dieser Sinnspruch veranschaulicht, wie wichtig Gesundheitsförderung ist. Jeder kann täglich etwas für seine Gesundheit und die Gesundheit seiner Kinder tun – und das bereits mit kleinen Veränderungen im Alltag, ohne dass man sich quälen muss. „Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung lässt sich auf die Dauer nur aufrechterhalten, wenn Spaß und Genuss damit verbunden werden“, so der peb-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Aloys Berg.

Wachsen Kinder von Anfang an in einen gesunden Familienalltag hinein, so haben sie beste Chancen, diesen auch ein Leben lang beizubehalten. Für die Eltern bedeuten Schwangerschaft und Geburt eine neue Chance, Spaß und Freude an einem gesunden Lebensstil zu entwickeln. Denn Menschen sind nie wieder so offen für Veränderungen ihres Lebensstils, wie zu diesem Zeitpunkt. „Gemeinsames Kochen & Essen, Toben & Kuscheln, Sport treiben & Natur erleben, Vorlesen & Zubettgeh-Rituale legen das Fundament für ein gesundes Familienleben“, so Dieter Schaper, Vorsitzender der VERBRAUCHER INITIATIVE. Diese Gewohnheiten tun neben der Gesundheit auch dem Familienleben und jedem einzelnen gut!

Der Familienratgeber „Ernährung und Bewegung“ will kleine Denkanstöße und Handlungshilfen für den Alltag in der Familie geben. Dies reicht von pädagogischen Betrachtungen, wie der Schatzsuche in Kinderzimmer und Küche, über praktische und altersentsprechende Empfehlungen bis hin zu ganz konkreten Rezepten und Bewegungsspielen.

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

Der 24-seitige Ratgeber kann kostenlos im Internet unter www.pebonline.de und www.verbraucher.com heruntergeladen werden. Eine Printversion kann für 4,00 Euro (inkl. Versand) bei der VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstraße 106, 12435 Berlin oder unter www.verbraucher.com bestellt werden.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt der vielfältigen Arbeit ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz.