

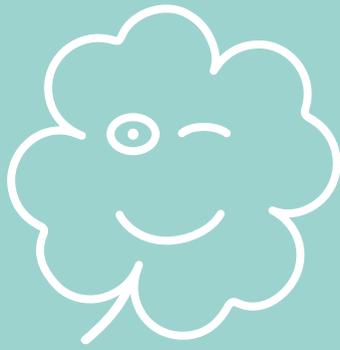
SPORT, SPASS UND SPIEL

für Kinder



SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**





**SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE**

INHALT

Einleitung	2
Ausgleich und Selbstbewusstsein	3
Bewegungsspiele	5
Fragen & Antworten	6
So schmeckt Bewegung	7
Rezepte	10



BEWEGUNG KINDERLEICHT

Und
los
geht's

Sport macht Spaß, entspannt und hilft, gesund zu bleiben. Schon geringe körperliche Betätigung wirkt sich positiv auf Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Immunsystem und Stoffwechsel aus. Gerade im Kinder- und Jugendalter ist die tägliche Bewegung für die motorische und körperliche Entwicklung extrem wichtig. Aber auch die psychische Gesundheit profitiert: Sport und Bewegung sind effektive Mittel, um etwa Stress, unter dem schon Schulkinder leiden können, zu bewältigen. Zudem führt die Kombination von Ernährung und Sport nicht nur zu einer besseren Gesundheit, sondern auch zu vermehrter Leistungsfähigkeit. Kurz gesagt: Kids und Teens brauchen Bewegung und richtige Ernährung, um gesund heranwachsen zu können!

Tipps, Rezepte und Spiele

Was lernen Kinder durch Bewegung? Welche Ernährung ist vor, während und nach dem Sport wichtig? Ab welchem Alter sind welche Sportarten geeignet? Diese und viele weitere Fragen werden in der vorliegenden Broschüre beantwortet. Außerdem gibt es jede Menge Tipps, Rezepte und Bewegungsspiele für die ganze Familie!

Die Broschüre wurde von einem Expertenteam der ÖGK (Ernährungswissenschaftlerin, Psychologin und Sportwissenschaftler) zusammengestellt.

Die Service Stelle gesunde Schule wünscht allen Familien viel Spaß beim Sport!



AUSGLEICH UND SELBSTBEWUSSTSEIN

Langes Sitzen in der Schule, Überforderung beim Lernen und womöglich noch zwischenmenschliche Konflikte – ein Ausgleich ist ganz wichtig. Regelmäßige Bewegung unterstützt die Stressverarbeitung. Durch Bewegung wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt, Muskeln und Nervenzellen werden beansprucht und stimuliert. Das sorgt für Entspannung.

Ein Spaziergang oder ein Wettlauf mit dem Hund kann schon helfen, Stress zu bewältigen. Generell ist wichtig, dass die Art der Bewegung Spaß macht – am besten mit der ganzen Familie. Die Vorbildwirkung der Eltern hat einen enormen Einfluss auf den Lebensstil, den das Kind entwickelt.

Kinder bewegen sich, weil sie Freude, Spaß und Lust erfahren wollen. Sonst wäre eine Entwicklung vom unselbstständigen Säugling zu einer selbstständigen, selbstbewussten und gesunden erwachsenen Persönlichkeit kaum möglich.



Säuglinge strampeln vor Begeisterung – Bewegung ist eine Möglichkeit sich mitzuteilen.



Kids hüpfen spontan vor Freude, rennen, klettern, springen. Damit erlangen sie immer mehr (Bewegungs-)Sicherheit, Selbstständigkeit und Umwelterfahrung.



Teens drängen nach Spielen, Leistung und Wettbewerb. Dabei lernen sie, unterschiedliche Rollen einzunehmen, Regeln zu akzeptieren, Konflikte auszutragen, Toleranz und Rücksichtnahme zu zeigen.

BEWEGUNG IST WICHTIG ...

... für die **Gesundheit**: Bewegung fördert den Aufbau von Muskeln und Knochen und stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem.

... für die **Gehirnentwicklung**: Das Er- und Verarbeiten vieler unterschiedlicher Bewegungsmuster verbessert die Bewegungsökonomie und die Arbeitsleistung des Gehirns.

... für die **motorische und sprachliche Entwicklung**: Das Sprachzentrum im Gehirn ist mit der Steuerungszentrale für Feinmotorik eng verbunden.

... für **soziale Strukturen**: Vor allem bei Mannschaftsspielen lernen Kids und Teens Regeln einzuhalten, Fairness, aufeinander Rücksicht zu nehmen, Durchhaltevermögen und sie können Aggressionen abbauen.

... für **später**: Kinder, die sich täglich bewegen, sind auch als Erwachsene viel eher bereit, zu sporteln und auf das Rauchen zu verzichten.



*Das bringt´s:
3 bis 5 Mal pro
Woche 45 bis 60
Minuten aktive
Bewegung.*

BEWEGUNGSSPIELE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Erlebnisparcours

Bauen Sie mit Ihren Kindern einen Erlebnisparcours, bei dem Sie viele unterschiedliche Fortbewegungsmöglichkeiten kombinieren: gehen, laufen, springen, gehen wie ein Tier, kriechen. Wollen Sie die Anforderungen erhöhen, durchlaufen Sie den Parcours einfach seitlich oder verkehrt.

Eisschollenspiel

Zeitungen, die die Eisschollen darstellen, werden im Raum verteilt. Die Kinder springen nun vorsichtig von einer zur nächsten Eisscholle. Diese schmelzen jedoch und werden immer kleiner (Zeitungen in jeder Runde falten). Irgendwann ist auf einer Eisscholle so wenig Platz, dass man nur noch auf einem Bein stehen kann. Wer das Gleichgewicht nicht halten kann und neben die Eisscholle ins Wasser tritt, ist für diese Spielrunde ausgeschieden.

Variante: Kinder, die ins Wasser getreten sind, können weiterhin teilnehmen. Sie können andere beim Halten des Gleichgewichts unterstützen.

Wäscheklammern klauen

Jeder Mitspieler bekommt drei Wäscheklammern, die er hinten an seiner Kleidung befestigt. Nach einem Startsignal versuchen sich die Mitspieler gegenseitig die Wäscheklammern zu klauen, um sie bei sich zu befestigen. Wer keine Wäscheklammern mehr hat, scheidet aus. Gewonnen hat, wer nach einer bestimmten Zeitspanne die meisten Wäscheklammern gesammelt hat.



*Hören Sie auf Ihr Kind!
Fragen Sie nach, was ihm
Spaß macht und über-
fordern Sie es nicht!*

FRAGEN & ANTWORTEN

1. Welche Sportarten für welches Alter?

Bewegung sollte nicht von bestimmten Sportarten abhängig sein. In jungen Jahren sind es meist Spiele, die den meisten Spaß bereiten. Teamsportarten sind schon in frühester Kindheit zu empfehlen, da es dabei nicht auf das Können eines Einzelnen ankommt und sich soziale Fähigkeiten entwickeln können.

2. Gibt es Risiken bei gewissen Sportarten?

Ein Verletzungsrisiko kann durch eine achtsame Sport- und Bewegungsausführung minimiert werden. Krafttraining im Fitnessstudio sollte mit Experten genau besprochen werden. Junge Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder sind noch nicht ausgewachsen und nur bedingt belastbar.

3. Ab welchen Temperaturen sollen Kinder keinen Sport betreiben?

Bei warmen Temperaturen verfügen Kinder und Jugendliche noch nicht über ausreichende Schweißproduktion. Das beeinflusst die Thermoregulation über die Haut und den Organismus. Im Sommer sollten sich Kinder im Schatten aufhalten und ausgiebig Pausen machen. In der kalten Jahreszeit kommt es aufgrund der eisigen Temperaturen zur Verengung der Blutgefäße. Mehrere wärmende Schichten anziehen, freie Körperstellen mit einer fetthaltigen Creme schützen.

4. Wieviel ist genug?

Bewegung ist eine ideale Freizeitbeschäftigung – egal, ob am Spielplatz oder im Sportverein. So bleiben die Sprösslinge gesund und werden zu Teamplayern. Durch ehrgeizige Eltern oder Trainer kann der Sport aber ungesunde Ausmaße annehmen. Eltern sollten die Entwicklung eines gesunden Ehrgeizes zulassen, aber keinen Leistungsdruck ausüben. Kinder brauchen die Möglichkeit, sich einzubringen, anzustrengen und mit anderen vergleichen zu können. Bewegung ist gesund – allerdings nur in einem gesunden Ausmaß!

SO SCHMECKT BEWEGUNG!

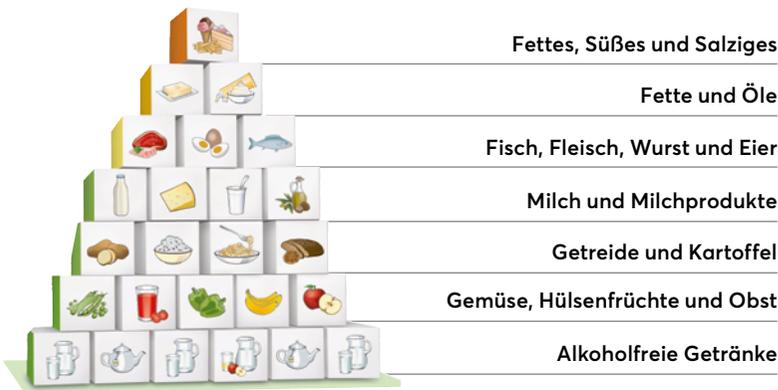
Essens-Tipps für sportelnde Kinder und Jugendliche orientieren sich an der österreichischen Ernährungspyramide. Diese empfiehlt eine Mischkost, also eine ausgewogene Versorgung mit Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß.

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Müsli, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis und Gemüse gehen langsamer und gleichmäßiger ins Blut über, bewirken durch die geringere Insulinausschüttung eine längere Sättigung und verbessern die Leistungsfähigkeit.

Hochwertiges Eiweiß ist für den Muskelaufbau besonders wichtig. Kombinationen aus pflanzlichen und tierischen Quellen liefern diesen hochwertigen Baustoff:

- Haferflocken und Vollmilch
- Kartoffeln und Kräutertopfen
- Vollkornbrot und Gouda

Fett ist Bestandteil der Zellen. Manche Vitamine kann unser Körper nur nutzen, wenn wir sie mit Fett aufnehmen. Pflanzliches Fett soll wegen des höheren Anteils an ungesättigten Fettsäuren bevorzugt werden. Zum Kochen, Braten und Backen sind Raps-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl und für Salate unraffinierte und kalt gepresste Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Walnussöl, Sesamöl oder Sojaöl) ideal.



*Wichtig: Trinken,
bevor der Durst
kommt!*

Essen und Trinken

Bei einer Ausdauerbelastung von mehr als einer Stunde, ist es ratsam, Flüssigkeit und Kohlenhydrate bereits während des Sports „nachzufüllen“. Deshalb sollten junge Sportler alle 15 bis 20 Minuten bis zu 200 ml kohlenhydrathaltige Getränke zu sich nehmen (Rezepte siehe Seite 11). Zusätzlich können Bananen, Trockenobst oder Müsliriegel die Reserven wieder auffüllen. Sie stellen eine ideale Mischung aus schnell verfügbarer und lang anhaltender Energie dar.

Nach dem Sport sollten die leeren Energie-Speicher im Muskel wieder durch kohlenhydratreiche Getränke wie Frucht- und Gemüsesäfte und leicht verdauliche Speisen wie Nudeln mit Gemüse- oder Tomatensugo aufgefüllt werden. Zum Muskelaufbau eignet sich eine leicht verdauliche Eiweißportion wie Joghurt drinks, Bananenshakes, Milchreis oder Gebäck mit Topfenaufstrich.

Flüssigkeitsbedarf

Kinder und Jugendliche sollen je nach Alter zwischen 1 und 1,5 Liter Flüssigkeit täglich trinken. Bei starken Flüssigkeitsverlusten, etwa beim Sport, erhöht sich der Bedarf.

Tipp:

Bei besonders intensivem Schwitzen: Eine Messerspitze Kochsalz im gespritzten Fruchtsaft gibt dem Körper verloren gegangenes Natrium und Chlorid zurück.





Müsliriegel

Zutaten:

250 g getrocknete Aprikosen (Soft-Aprikosen)

75 g Cashewkerne

75 g feine Haferflocken

6 EL Orangensaft

40 Backblatzen (4 cm Ø)



Zubereitung:

Aprikosen und Cashewkerne mit einem großen Messer sehr fein hacken. Haferflocken und Orangensaft unterkneten, eventuell etwas mehr Saft zugeben, falls die Masse zu fest ist. Mit den Händen walnussgroße Kugeln formen und zwischen je zwei Backblatzen etwas flachdrücken. In gut schließenden Dosen lassen sich die Riegel etwa drei bis vier Tage kühl lagern.

*Je intensiver die körperliche
Belastung, umso höher der
Energiebedarf.*

Im Internet unter www.oegk.at finden Sie zahlreiche Rezepthefte mit gesunden Ideen für die ganze Familie.

Sportgetränke

70 ml Sirup zum Verdünnen (z. B. Multivitamin, Hollersirup, Himbeersirup, etc.)

930 ml Wasser ohne Kohlensäure

1,2 g Kochsalz (Messerspitze)

250 ml Apfelsaft

750 ml Leitungswasser

1,2 g Kochsalz

1000 ml Johannisbeer-Kirsch-Tee

40 g Honig

1,2 g Kochsalz

Tipp:

Spezielle Sportler- oder Elektrolytgetränke sind nicht erforderlich. Colagetränke, Energydrinks, Limonaden und 100-prozentige Fruchtsäfte sind keine geeigneten Sportgetränke, entziehen dem Körper sogar Wasser und können zu Bauchschmerzen führen.



Gesunde Ernährung und Sport: diese Kombination ist unschlagbar!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich

Österreichische Gesundheitskasse

Design Konzept

And Then Jupiter

Bildnachweis

Adobe Stock – <https://stock.adobe.com>

Druck

druck.at, 2544 Leobersdorf

2. Auflage 2022



**SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE**

