

Plattform Ernährung und Bewegung

■ Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wissenschaft, Wirtschaft, 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.

»Als wichtigster Grund für die nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit gilt eine geringe Bewegung im Alltag, auch wenn die überwiegende Mehrheit aller Kinder und Jugendlichen Sport treibt. Der Alltag verlangt heute von den meisten Menschen in Deutschland oder anderen technisch hoch entwickelten Ländern nur noch ausnahmsweise Tätigkeiten, die einen hohen Energieverbrauch durch körperliche Anstrengung zur Folge haben.

Auch die Freizeit ist seit einigen Jahren vermehrt durch bewegungsarme Tätigkeiten gekennzeichnet, ein Fernsehgerät oder ein Computer sind in fast jedem Haushalt zu finden. Freizeitgestaltung im Freien hingegen, »vor der Haustür« und mit viel Bewegung, findet immer seltener statt. Attraktive Spiel- und Bewegungsräume für Kinder sind in Städten oft nur über längere Wege und mit der Hilfe von Erwachsenen zu erreichen. Und schließlich erleben Kinder und Jugendliche in den organisierten Sportangeboten von Schulen oder Sportvereinen nicht immer Bewegung in der notwendigen Qualität und Intensität. Kinder und Jugendliche wachsen in eine Gesellschaft hinein, in der von der Schule über die motorisierte Fortbewegung bis zur Arbeitswelt und in die Freizeit hinein Sitzen und Bewegungsmangel dominieren.«
www.pebonline.de

