

Enorm in Form!

Bücher für junge Leute über gesunde Ernährung, Fitness und Sport

Gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Bewegung – dieses aktuelle Thema ist in aller Munde, und es gibt dazu eine ganze Flut an Informationen. Immer neue Studien warnen: Die Kinder sind zu dick und bewegen sich kaum. Jeder dritte Jugendliche und jedes fünfte Kind in Deutschland hat Übergewicht, und viele Kinder haben Symptome einer Essstörung. Dabei ist das Nahrungsangebot heute besser und vielfältiger, und wir wissen mehr über **Vitamine und Nährstoffe** als je zuvor. Demzufolge sollten Kinder und Eltern in besserer Form sein als jede Generation vor uns! Aber wir sind heute dicker als noch vor einer Generation.

Übergewicht ist ein Zivilisationsproblem. Zur modernen Lebensart gehört die Mahlzeit auf die Schnelle genauso wie das lange Sitzen im Auto und am Computer. Dass für die tägliche Ernährung im Verhältnis immer weniger bezahlt wird, hat seinen Preis: Die **Qualität der Nahrungsmittel** hat abgenommen, dagegen gibt es heute ein breites Angebot von nährstoffarmen und fettreichen Fastfood-Produkten. Deren Portionen sind um 30 Prozent größer als noch vor 10 Jahren! Sogar die Tankstellen haben sich zu Fastfoodmärkten gemausert. Cola verdrängt zunehmend gesündere Getränke wie Wasser und Fruchtsäfte, und viele Fruchtsaftgetränke sind stark zuckerhaltig. Sobald sie eine Cola trinken, haben die wenigsten Kinder Appetit auf **frisches Obst oder Gemüse**. Eine Dose Cola und eine Tüte Chips über den täglichen Kalorienbedarf hinaus erzeugen jedoch in einem Jahr zwölf Kilo Übergewicht!

Viele Kinder sitzen stundenlang vor dem Fernseher, wobei sie regelmäßig zur Knabbertüte greifen. Dass zwischen Fernsehkonsum und Übergewicht ein unmittelbarer Zusammenhang besteht, ist wissenschaftlich erwiesen. Die **körperliche Bewegung** spielt im Alltag kaum noch eine Rolle. Und je älter die Kinder, desto geringer ist ihre Bereitschaft zur Aktivität.

Es gibt mindestens so viele verschiedene Diäten wie unterschiedliche Ernährungstheorien. Sicher ist jedoch: Wenn mehr Energie aufgenommen wird als verbrannt werden kann, nimmt man zu. Nimmt man weniger auf oder verbrennt man mehr, nimmt man ab. Auch deswegen ist das Zusammenspiel von ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung so wichtig.

Eltern müssen ihren Kindern das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung vermitteln und für ein ausreichendes Bewegungsangebot sorgen. Ständiges Kalorienzählen und ein erhobener Zeigefinger aber führen zu einer stetigen Entfernung vom eigentlichen Ziel: dem bewussten Umgang mit dem eigenen Körper und der für das Leben notwendigen Energie. Viel mehr lässt sich durch **Motivation und Freude** an einer gesunden Lebensweise erreichen. Deshalb steht spannendes, aber auch gehaltvolles Lesefutter, interessante Sachbücher, **schmackhafte Rezepte** und der **Spaß am Sport** im Vordergrund unserer Buchauswahl.

Viel Spaß beim Lesen!

Norbert Hellinger

Die Signaturen in der Titelliste bzw. auf den Büchern bedeuten:

1	Bilderbücher
4.1	Erzählungen für Kinder von 6 – 9 Jahren
4.3	Sachbücher für Kinder von 6 – 9 Jahren
5.1	Erzählungen für Kinder von 9 - 13 Jahren
5.2	Erzählungen für Jugendliche ab 13 Jahren
6.1 – 6.9	Sachbücher für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren
Aa - Yz	Sachbücher für ältere Jugendliche und Erwachsene

Auswahl der Titel: Dipl. Bibl. Norbert Hellinger, Landesfachstelle für das öffentliche Bibliothekswesen, Außenstelle Nürnberg, Praterstraße 16, 90429 Nürnberg, Tel.: (0911) 92892-13; e-mail: hellinger@bsb-muenchen.de

Wanderausstellung: Bibliotheksverband Mittelfranken e.V., Nürnberg;

Veranstaltungen: Kommunale und gemeindl. Kinder- und Jugendarbeit, Kreisjugendringe und öff. Bibliotheken.

Plakatprospekt: Konzept N. Hellinger, Grafik: Camilla Ebert, Nürnberg. Auflage: 1200, September 2007