

Ein Gespür für Kalorien Teil 2: Kalorienverbrauch

In der heutigen Zeit neigen viele Kinder und Jugendliche zu Übergewicht. Diese Tendenz ist vor allem in der Altersstufe ab 12 Jahre erkennbar. Doch wie viele Kalorien werden eigentlich über den Tag verteilt verbrannt? Das weiß oftmals nicht einmal ein Erwachsener.

Jede körperliche Aktivität – sei es Aufräumen, Gartenarbeit oder Joggen, verbraucht dabei eine gewisse Anzahl an Kalorien. Mit unserer Schritte-Challenge (findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Bewegung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/)) kennt Ihr bereits eine gute Möglichkeit, Eure Kinder und Jugendlichen für mehr Bewegung im Alltag zu animieren.

Mit der folgenden Aktion könnt Ihr jetzt das Thema sportliche Bewegung spielerisch angehen.

Zielsetzung

Ziel der Aktion ist es, Kinder und Jugendliche zu sensibilisieren, dass vor allem ungesunde Lebensmittel und Getränke viel zu viele Kalorien und viel zu wenige Nährstoffe enthalten. Es braucht unheimlich lange, bis die sogenannten „leeren“ Kalorien aus ungesunden Lebensmitteln und Getränken wieder abgebaut werden.

Auf eine spielerische Art und Weise könnt Ihr aufzeigen, wie viel Zeit und Schweiß investiert werden muss, um süße Leckereien wie Schokoriegel oder Muffins, aber auch herzhaftere Speisen wie Chips oder Pizza wieder abzutrainieren - die Wahrheit haut viele Kinder und Jugendliche aus den Socken.

Bewegung(smangel) - Bedeutung von Bewegung im Jugendalter zur Vermeidung von Übergewicht

Bei vielen Kindern und Jugendlichen steht Sport auf dem Stundenplan in der Schule. Doch die 2-3 Schulstunden Sportunterricht pro Woche reichen oftmals nicht aus, um die überschüssigen Kalorien abzutrainieren, die durch ungesunde Lebensmittel und Getränke aufgenommen wurden. Bei den Kindern und Jugendlichen, die zu leichten oder auch starkem Übergewicht tendieren, wird empfohlen Sport und Bewegung zusätzlich zum Schulsport auch in den Alltag einfließen zu lassen

Wichtig zu wissen ist jedoch, dass den größten Effekt, wenn es um Kalorienreduzierung geht, nicht der Sport ausmacht, sondern unsere Ernährungsweise! Mit der richtigen Ernährung können Gewichtsprobleme reduziert oder verhindert werden. Sport und Bewegung sind dennoch hilfreich, denn Kinder und Jugendliche, die sportlich aktiv sind und sich viel im Alltag bewegen (zu Fuß gehen, Fahrrad statt Auto und öffentliche Verkehrsmittel nutzen), haben einen höheren Energieverbrauch als diejenigen, die keinen Sport machen und weniger aktiv im Alltag sind. Selbst im Ruhezustand verbraucht ein Mensch mit einem größeren Muskelapparat deutlich mehr Kalorien. Das bedeutet: Sportlich aktive Kinder und Jugendliche können mehr Kalorien zu sich nehmen als inaktive, ohne direkt zuzunehmen.

Bei Kindern und Jugendlichen, die bereits ein deutliches Gewichtsproblem haben, ist es wichtig, die Bewegung zu steigern, damit der Körper die Energie aus seinen Fettspeichern angreift. Natürlich sollte auf das aktuelle Ausmaß des Übergewichts geachtet werden.

Kinder und Jugendliche, die an einem extremen Übergewicht leiden, sollten nicht direkt mit dem Joggen beginnen, um z.B. die Gelenke zu schonen. Durch das extrem hohe Gewicht sind einige Sportarten weniger möglich oder aber die Schamschwelle der Betroffenen scheinbar unüberwindbar. Daraus resultiert oft, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen jede körperliche Anstrengung vermeiden, was das Grundproblem verschlimmern kann. Hier eignen sich eher Aktivitäten wie schnelles Spazieren oder Walken. Kinder und Jugendliche, die zu einem leichten Übergewicht tendieren, dürfen sportlich gesehen an ihre Grenzen stoßen.

Bei denjenigen mit einem nur leichten Übergewicht eignen sich insbesondere Aktivitäten wie Joggen, Rad fahren, Schwimmen oder ähnliches. **Fakt ist, Bewegung und Sport**

trainieren die Muskelmasse und erhöhen den Stoffwechsel. Bei vielen Menschen, die sich wenig bewegen und unausgewogene ernähren, verlangsamt sich über die Zeit der Stoffwechsel. Ist der Stoffwechsel verlangsamt, neigt der Körper bei einer leicht erhöhten Kalorienzufuhr schneller zu einer Gewichtszunahme als bei Menschen mit einem aktiven Stoffwechsel.

Durch den regelmäßigen Sport vergrößert sich der Muskelanteil, was wiederum einen Vorteil für die Kalorienverbrennung bietet: denn je besser der Körper auf Ausdauer und Muskelmasse trainiert ist, umso schneller wird die Energie aus den Fettreserven des Körpers gezogen und die Fettverbrennung setzt früher ein. Bei einem gut ausgebildeten Muskelapparat verbrennt der Körper selbst bei kleinen Aktivitäten wie schnellem Gehen, Walken oder auch im Schlaf mehr Energie als ein untrainierter Körper.

Neben dem Kalorienverbrauch hilft Sport auch beim Stressabbau. Durch körperliche Aktivität werden die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin im Körper schneller abgebaut. Um dauerhaft und regelmäßig auch im außerschulischen Kontext Sport zu treiben, ist der Spaß an der Bewegung elementar wichtig. Aus diesem Grund wird empfohlen, dass sich Kinder und Jugendliche eine Sportart aussuchen, an der sie Spaß und Freude haben. Dies gewährleistet, dass eine Sportart dauerhaft in den Alltag der Kinder und Jugendlichen integriert werden kann.

Weitere Informationen zu den Richtwerten für die durchschnittliche Gesamtkalorienzufuhr eines Jugendlichen und zum PAL-Wert findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Bewegung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/).

Aber wie schafft Ihr es jetzt Eure Kinder und Jugendlichen für den Kalorienverbrauch zu sensibilisieren und damit zu mehr Bewegung zu animieren?

Zum Beispiel in dem Ihr mit Ihnen unser Quiz zum Thema Kalorienverbrauch macht und sie schätzen lasst, wie viel Sport sie treiben müssten, um die Kalorienanzahl von klassischen Produkten wie Chips, Schokolade oder einer Portion Curry-Wurst abzutrainieren. Das Quiz inkl. Lösungen findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Bewegung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/).

Um Eure Kinder und Jugendlichen kontinuierlich für das Thema zu sensibilisieren, hilft Euch auch unser Wandplakat, auf dem die gleichen „Kalorienbomben“ in Verhältnis zu den Bewegungsformen Joggen, Rad fahren, Seilchen springen und Schwimmen gesetzt sind. Das Wandplakat findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Bewegung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/).

Wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr das Plakat auch selber zusammen mit Euren Kindern und Jugendlichen gestalten. Nehmt unsere Beispiele oder lasst sie online den Kaloriengehalt ihrer Lieblingsspeisen und/oder den Kalorienverbrauch ihrer Lieblingssportart recherchieren.

Wichtig bei allen Herausforderungen: Als Fachkräfte vor Ort könnt Ihr Eure Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verändern und auch selbst als Vorbild dienen.

Tipp: Wenn Ihr einen ganzen „Kalorien-Motto-Tag“ in Eurer Einrichtung veranstaltet wollt, könntet Ihr zum Beispiel noch den Beitrag „Ein Gespür für Kalorien (Teil 1): Kalorienaufnahme“ (findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Bewegung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/bewegung/)) hinzuziehen und die Quizze nutzen, um Eure Kinder und Jugendlichen für den Kaloriengehalt ihrer Lieblingsspeisen zu sensibilisieren.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de