

Fit sein macht Spaß!

Elfenhelfer – deine Freunde
helfen dir, fit und gesund zu leben



J. S. Jackson *und* R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Fit Can Be Fun. A Kid's Guide to Healthy Choices"
© Copyright der Originalausgabe: Text © 2011 J. S. Jackson; Illustrationen © 2011 St. Meinrad Archabbey; Published by One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

© Copyright der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-535-0

1. Auflage 2017

Illustrationen: R. W. Alley

Übersetzung: Anja Schmidtke

Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

*Ich widme dieses Buch all den
wunderbaren Kindern da draußen,
die mit ihrem Gewicht kämpfen oder
Probleme mit ihrer Fitness haben.*

*Ich weiß, ihr alle habt ein wunderbares,
liebevolles Wesen, viel Sinn für Humor
und tut euer Bestes.*

*Ich weiß das, weil ich einer von euch bin.
Ich wünsche euch viel Glück und Erfolg.*

*Denkt immer daran:
Ihr SCHAFFT das!*



Vorwort an Eltern, Lehrer und andere interessierte Erwachsene

Als Eltern haben wir wohl alle schon einmal von der “Adipositas-Epidemie” gehört, vor allem was unsere Jüngsten betrifft. Statistiken zufolge sind etwa 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig, und sogar 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen ebenfalls. 6 Prozent unserer Kinder gelten als adipös, als fettleibig.

Dafür gibt es viele Gründe. Im heutigen Arbeitsleben sind in über 75 Prozent der Familien beide Elternteile berufstätig. Das bedeutet weniger Zeit, um gesundes Essen einzukaufen und zuzubereiten. Nur allzu oft finden wir uns deshalb in Fastfood-Restaurants mit fett- und zuckerreichem Essen wieder.

Ein weiterer Übeltäter ist das Fernsehen (und oft damit einhergehende Videospiele). Fernsehen und Videospiele sollten auf ein bis zwei Stunden pro Tag beschränkt werden. Die übrige Zeit kann genutzt werden, um zu lesen, Hausaufgaben zu machen oder draußen mit Freunden zu spielen. Bei schlechtem Wetter bieten sich für drinnen Tanzen, ein Hula Hoop Reifen oder Seilspringen als Beschäftigung an.

Ihre Figur gehört zu den Dingen, derentwegen Kinder am meisten gehänselt werden. Übergewichtige Kinder (auch schon leicht übergewichtige) werden oft gnadenlos gemobbt. Das kann verheerende Auswirkungen haben. Dann brauchen unsere Kinder jedes Verständnis und jede Unterstützung, die wir ihnen bieten können. Schlagen Sie vor, mit gesundem Essen und regelmäßigem Sport (“Spielen”) “ein neues Kapitel aufzuschlagen”. Zeigen Sie, wie viel Spaß es machen kann, sich fit zu fühlen.

Das gemeinsame Familienessen zu Hause kann eine lohnende Erfahrung für alle sein. Studien zeigen, dass Kinder in Familien, die das praktizieren, weniger häufig fettleibig werden. Zugleich ist es auch eine tolle Möglichkeit, um die Familienbande zu stärken. Ein Familienspaziergang nach dem Essen kann wahre Wunder wirken. Und vergessen Sie nicht, sich mit frischem Obst und anderen gesunden Snacks einzudecken.

Denken Sie immer daran, dass Kinder das Verhalten ihrer Eltern spiegeln. Das Beste, was wir für unsere Kinder tun können, ist also, mit gutem Beispiel voranzugehen, uns gesund zu ernähren und Sport zu treiben. Je mehr wir dies miteinander teilen können, umso besser geht es uns allen. Dann bekommen wir Familien, die wissen: Fit sein macht Spaß!

J. S. Jackson





Fit sein macht Spaß

Menschen gibt es in allen Formen und Größen. So hat Gott uns geschaffen. Es wäre ja auch langweilig, wenn wir alle gleich aussähen!

Manches können wir nicht ändern, zum Beispiel, wie groß wir sind oder welche Augenfarbe wir haben. Manches aber schon, zum Beispiel, wie wir andere Menschen behandeln oder wie wir uns um unseren Körper kümmern. In diesem Buch geht es darum, wie wir uns um unseren Körper kümmern können, damit er so gut wie möglich funktioniert. Du wirst feststellen, dass das Leben viel mehr Spaß macht, wenn du einen gut funktionierenden Körper hast.









Gute Gründe, um fit zu sein

Ob du auf dem Spielfeld herumläufst oder zusammen mit Freunden – keiner will der Letzte sein. Du fängst an zu schwitzen, gerätst außer Atem und musst dich schon vor den anderen hinsetzen und ausruhen.

Wenn du fit bist, hast du mehr Energie und kannst viel mehr tun. Dein Körper funktioniert besser, sogar dein Gehirn funktioniert besser. Wenn du Klamotten kaufst, ist es tolles Gefühl, dieselbe Größe zu tragen wie die anderen Kinder in deinem Alter. Vielleicht bekommst du ja sogar Komplimente, wie toll du in deinem neuen Shirt oder deiner neuen Jeans aussiehst.





Im Angebot:
Pfirsiche

FRISCH

Bonbons

Lollies

CHIPS



Mit gutem Essen tankst du deinen Körper auf

Jeder muss essen, um zu leben. Essen gibt uns die Energie und Kraft, die wir für unseren Körper und Geist brauchen. Es gibt verschiedene Arten von Essen, die wir brauchen, um genau die Mischung zu erhalten, die für uns am besten ist.

Die richtige Mischung hilft uns, schneller zu laufen, höher zu springen, länger zu spielen und sogar klarer zu denken. Die falsche Mischung macht uns langsamer, wir werden schneller müde und wir nehmen mehr zu, als gesund ist.

Auf der nächsten Seite siehst du “Das gesunde Elfen-Picknick”, bei dem du genau die Nahrungsmittel findest, aus denen du dir gesunde Mischungen zusammenstellen kannst.

