

Ergänzende Informationen für die Elternarbeit



Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung sind wichtig für die Entwicklung der Kinder

- Körperliche Entwicklung: gesunder Körperaufbau, weniger Übergewicht, weniger Rückenschmerzen, weniger Unfälle
 - Soziale Entwicklung: mehr Kompetenzen → besseres Selbstwertgefühl, mehr Zufriedenheit
 - Geistige Entwicklung: bessere Konzentration und Hirnentwicklung
-

ERNÄHRUNG:

Kinder brauchen mehrmals täglich verschiedene Nahrungsmittel

Viel zu Trinken

- Wasser, ungesüsster Tee, verdünnte Fruchtsäfte

Viele pflanzliche Lebensmittel

- Getreideprodukte wie Brot, Teigwaren, Reis (vor allem Vollkornprodukte) / Kartoffeln
- Gemüse und Früchte
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Soja (Tofu). Achtung: Kinder bis 3 Jahre sind besonders anfällig für Blähungen!

Mässig tierische Lebensmittel

- Milch, Käse, Fleisch, Eier, Fisch

Wenig Fett und Süssigkeiten

- Butter, Öle, Guetzelis, Schokolade, Torten, salziges Knabbergebäck, Würste, Pommes Frites etc.

Kinder sollen die Mahlzeiten geniessen können

Eine gute Stimmung am Tisch ist wichtig

- Sich Zeit nehmen für das Essen
- Mahlzeiten nach Möglichkeit gemeinsam am Tisch einnehmen (Trennen von Essen und Beschäftigen)
- Die Zeit nutzen, den Kindern von ihren Tageserlebnissen zuzuhören
- Essen mit Kindern braucht Geduld, Anleitung, liebevolle Zuwendung und Aufmunterung

Kinder mit einbeziehen und respektieren

- Kinder mithelfen lassen (Einkaufen, Rüsten, Tischdecken, Experimentieren,...): dies fördert die Motivation das „Selbst-Entdeckte“ zu essen
- Kinder interessieren sich für die Herkunft der Nahrungsmittel (eigener „Topfgarten“, Bilderbuch, Besuch auf dem Bauernhof,...) und finden so das Ausprobieren von neuen Nahrungsmitteln viel spannender
- Ablehnung gegen bestimmte Lebensmittel respektieren – nicht zum Essen zwingen aber zum Probieren motivieren

Eltern sind wichtige Vorbilder – auch in Bezug auf das Essverhalten

- Kinder orientieren sich an den Eltern – das Vorbild beeinflusst das Kind stärker als alle Ermahnungen und Vorschriften
- Kinder bevorzugen Lebensmittel und Getränke die sie gewohnt sind
- Essen und Dessert nicht als Belohnung einsetzen

BEWEGUNG und ENTSPANNUNG

Kinder brauchen häufig Bewegung

Sehr viel Bewegung über den ganzen Tag verteilt

- Kinder können nicht ständig ruhig sein
- Vor allem nach ruhigen, sitzenden Tätigkeiten brauchen Kinder Bewegung
- Kinder brauchen andere Kinder zum Spielen und Bewegen
- Eltern sind wichtige Vorbilder für ein gesundes Bewegungsverhalten

Bewegung nicht verhindern

- Kinder sind von Natur aus bewegungsfreudig und aktiv
- Natürlichen Bewegungsdrang ausleben lassen
- Wohnraum der Kinder (z.B. Kinderzimmer) entsprechend einrichten. Unfallsicher mit Bewegungsmöglichkeiten, z. B. Kletterseil, Matratzen, Softball
- Umgebung der Kinder (z. B. Quartier, Spielplätze) prüfen. Wenn diese nicht bewegungsfreundlich sind: alternative „Bewegungsplätze“ (Wald, Park usw.) aufsuchen
- Einfaches Bewegungsmaterial anbieten (Ballone, Seile, Gummitwist, Jongliermaterial usw.)

Kinder brauchen vielseitige Bewegung

Mindestens 1-2 Stunden freie Bewegung täglich, am besten an der frischen Luft

- Fangis, Wettrennen, Ballspiele, frei herumrennen
- Über Baumstämme, Steine etc. balancieren, Trottinett- oder Velofahren
- Auf weichen Matratzen herumtrollen, Blumen pflücken, Schneemann bauen
- Über „Stock und Stein“ springen, Treppenhüpfen
- Auf Bäume klettern, kleine Einkäufe tragen helfen, viel zu Fuss gehen

*Herz-Kreislauf anregen
Geschicklichkeit verbessern
Beweglichkeit erhalten
Knochen stärken
Muskeln kräftigen*

Empfohlen 1-2mal pro Woche gezielte Bewegungsschulung

- Kinderturnen, MuKi- oder Va-Ki-Turnen
- Kindertanzen, Kinderrhythmik, Kinderyoga, Kinderakrobatik, Kinderzirkus, Kinderklettern, Kinderschwimmen,...

Kinder brauchen aber auch Pausen und Erholung

Mehrmals täglich Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten:

- Ausruhen, entspannen
- Malen, Basteln
- Musik hören, zusammen singen
- Träumen, Schlafen
- Bilderbücher anschauen

Fernsehen, Elektronikspiele ≠ Entspannung

- Fernsehen macht Kinder unruhig und ermüdet gleichzeitig Augen und Gehirn
- Werbung verleitet zu ungesunden Snacks