

Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend



DER SOMMER

Der Baum des Sommers sprüht vor Leben. Er ist robust und stark. Sein Stamm ist fest im Boden verankert und strahlt Sicherheit und Vertrauen aus. Seine Blätter tänzeln im Wind und spielen mit den Sonnenstrahlen. Dank der Lebensenergien, der Wärme und des Wassers reifen seine Früchte heran.

Sie sind wie ein Baum, der seine Stärke und seine Lebenskraft weitergibt. Nehmen Sie die Sonne und das Wasser an, all die Geschenke der Natur. Teilen Sie die Schätze des Sommers mit Ihren Kindern und lassen Sie sich von der Leichtigkeit und der Abenteuerlust anstecken... Ihre Früchte reifen heran, entfalten sich und sind bereit, ihr Leben nach ihren eigenen Wünschen und Grenzen zu leben.



SOMMER

Die Kinder spielen mit Festem und Flüssigem

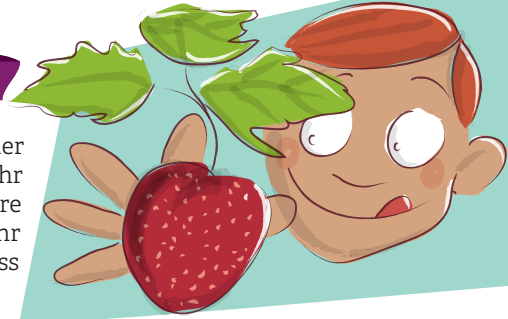
Ich ernähre mich gesund

Ich mag die Süsse von Früchten.

Die Wahrnehmung von Süßem auf der Zunge ist bei allen anders, aber je mehr Süßes wir essen, desto mehr will unsere Zunge davon haben und desto mehr müssen wir davon essen, um den Genuss wahrzunehmen.

Aus diesem Grund sollte höchstens ein süßes Nahrungsmittel pro Tag gegessen werden (ein Schokoriegel, 2–3 Guetzli, ein paar Bonbons, ab und zu ein Süß- oder Light-Getränk), um den Genuss in diesen Momenten zu steigern.

Als Ersatz kann Ihr Kind den Geschmack von Süßem täglich in Früchten oder leicht gezuckerten Milchprodukten wiederfinden.



Wasser ist das einzige Getränk, das mein Körper braucht.



Unser Körper besteht zu über 60 % aus Wasser. Wir müssen jeden Tag Wasser trinken, zwischen den Mahlzeiten, während dem Essen, beim Aufstehen, beim Schlafengehen. Wasser spendet den Zellen Feuchtigkeit, reinigt den Organismus, gleicht die auf das Schwitzen zurückzuführenden Verluste aus, die beim Sport, beim Verdauen, aber auch bei Fieber oder Durchfall zunehmen.

In der Schweiz haben wir das Glück, gutes und mineralstoffarmes Leitungswasser trinken zu können. Bei einem Mangel kann es sinnvoll sein, mit Kalzium, Magnesium oder anderen Nährstoffen versetztes Mineralwasser zu trinken.



SOMMER

Ich bewege mich ausreichend

Der Sommer, die Zeit der grossen Ferien, der Ausflüge an den See, an den Strand – hier und anderswo!



Ich setze mich in den Sand und vergrabe meine Beine darin.

Nutzen Sie diese Zeit und nehmen Sie Ihre Kinder mit ans Ufer eines Flusses, in die Steine oder den Sand, in die Erde oder die Blätter eines Waldes oder in den Garten.

Am Boden liegend oder sitzend, leicht (oder ganz!) mit Sand zugedeckt, spürt das Kind die Grenzen seines Körpers besser. Dieses Gefühl erlaubt es ihm, eine klareres Bild von sich selbst, von seinem Körper, von seiner Position zu haben.

Der Tastsinn vereint sich mit anderen Informationen über das, was das Kind um sich herum sieht und hört. Es erhält auch Informationen von innen zu Spannung und Position seiner Muskeln, seiner Gelenke, seines Kopfs.

All diese Informationen erlauben es ihm, seinen Körper besser zu kennen und zu verstehen. Dadurch wird es sich auch in seinen Bewegungen wohler fühlen.

Ich baue ein riesiges Schloss mit meinen Eltern.

Ihr Kind kann im Sand mit seinen Händen mit verschiedenen Gefässen spielen: einfüllen, ausleeren, umschütten. Es kann einen Turm bauen und ihn wieder zerstören. Dadurch erlernt es Begriffe im Zusammenhang mit der Grösse und des Gewichts: gross/klein, viel/wenig, schwer/leicht... Es versteht Gegensätze wie innen und aussen, zu viel und zu wenig, leer und voll, bauen und zerstören und wiederaufbauen – eine erste Erkenntnis, dass Zerstörung nicht das endgültige Ende bedeutet, sondern dass man nach einer Niederlage immer wieder neu bauen, neu starten kann!

Setzen Sie sich doch mit Ihrem Kind in den Sand und bauen Sie ein grosses Schloss mit ihm!



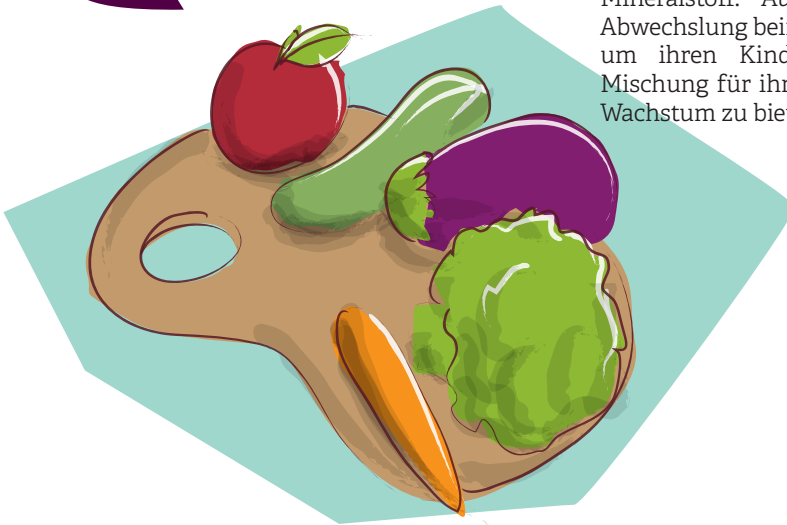
3



Die Natur in sich aufsaugen

Ich ernähre mich gesund

Dank dem vielen verschiedenen Gemüse ist mein Teller schön farbig!



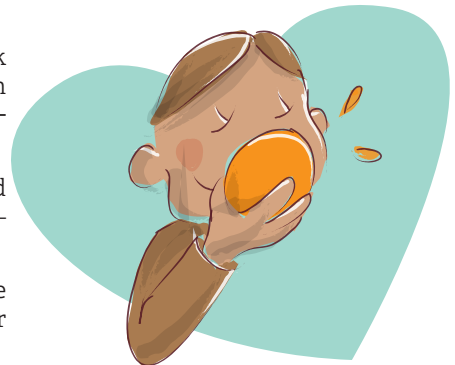
Jedes Gemüse mit einer anderen Farbe liefert meinem Körper etwas Gutes: ein Vitamin, ein Antioxidans oder einen Mineralstoff. Aus diesem Grund ist Abwechslung beim Gemüse unerlässlich, um ihren Kindern eine schützende Mischung für ihre Entwicklung und ihr Wachstum zu bieten.

Ich beisse genüsslich in rohe Früchte und Gemüse.

Die Verdauung beginnt schon im Mund, dank des Speichels. Wird jeder Happen 15 Mal mit den Zähnen zerkaut, kann der Speichel die Vorverdauung durchführen.

Es ist empfehlenswert, tagsüber abwechselnd gekochtes und rohes – und vor allem saisonales – Gemüse und Obst zu essen.

Nutzen Sie den Sommer, um für geschmackliche Abwechslung zu sorgen, indem Sie sich für lokale Produkte entscheiden.





Ich bewege mich ausreichend

Beim Spazieren draussen ziehe ich meine Schuhe aus.



Es ist schön und warm! Entdecken Sie Ihre Umgebung mit Ihren Sinnen!

Wieso ziehen Sie nicht Schuhe und Socken aus und erkunden den Boden mit Ihren Füßen? Unsere Füße verkrampfen sich viel zu oft, weil sie immer in den Schuhen eingesperrt sind, und manche tiefliegende Muskeln sind es nicht mehr gewohnt, zu arbeiten.

Wecken Sie Ihren Körper, Ihre Sinne und Ihre Empfindungen auf! Hart, sanft, weich, spitzig, rau, nass – was mögen Sie am liebsten? Was stört Sie?

Ohne Schuhe muss das Gehen der Umgebung angepasst werden. Achten Sie mit Ihren Kindern darauf, wo Sie Ihre Füße hinstellen, damit Sie sich nicht wehtun!

Ich laufe barfuss und beschreibe, was ich unter meinen Füßen spüre.

Nehmen Sie sich Zeit, hören Sie mit all Ihren Sinnen zu (Sehen, Riechen, Schmecken, Berühren, Hören), ändern Sie den Rhythmus.

Der Natur und seinen Empfindungen zu lauschen erlaubt es auch, sich selbst und der Welt besser zuzuhören. Ihre Atmung wird ganz von selber langsamer und tiefer. Sie sind eins mit Ihren Empfindungen und damit automatisch auch mit sich selbst und mit Ihren Bedürfnissen.

Sie können Ihre Gefühle in Worten ausdrücken und mit Ihren Kindern darüber sprechen.





Auseinandersetzungen und Grenzen

Ich ernähre mich gesund

Zwischen den Mahlzeiten gönne ich meinem Magen eine Pause.

Manchmal hat Ihr Kind keine Lust, Ihr Essen zu essen. Schon eine oder zwei Stunden später jedoch fragt es nach einem Dessert oder etwas, das ihm besser schmeckt. Wie reagieren Sie am besten auf seine Verweigerung am Tisch und sein Betteln zwischen den Mahlzeiten?

Es ist schwierig, den Geschmack einer und eines jeden am Familientisch zu treffen und es ist normal, dass das Essen nicht immer den Geschmack Ihres Kindes trifft. In diesem Fall wird es weniger essen als sonst, isst das Dessert (sofern Sie für alle eines vorgesehen haben) und wartet dann bis zum Zvieri oder bis zur nächsten Mahlzeit.



Habe ich Lust zu naschen, mache ich etwas anderes, um mich abzulenken.

Häufig essen wir nicht aus Hunger, sondern aus Gluscht!

Es ist normal, seinen Essensgelüsten ab und zu nachzugeben; tut man dies jedoch täglich, ohne hungrig zu sein, dann nennt man das Naschen. Grund dafür sind sensorische Auslöser wie das Sehen, das Riechen oder das Schmecken, zuweilen aber auch emotionale Auslöser wie Traurigkeit, Wut, Freude, Stress oder Langeweile.

Sich den Ursachen der Naschereien bewusst zu werden erlaubt es, Menge und Häufigkeit zu reduzieren.



Ich bewege mich ausreichend

Es kann sein, dass Ihr Kind auch mal «Nein» sagt, wenn Sie ihm Bewegungsvorschläge machen. Mit dem «Nein» versucht es, sich von Ihnen abzugrenzen. Es nimmt sich als jemand anderes wahr und möchte deshalb selber entscheiden. Dies ist ein wichtiger Schritt in seiner Entwicklung.

Ich kämpfe mit Papa oder Mama!



Üblicherweise taucht das «Nein» mit den ersten Wörtern auf. Im Alter von etwa zwei Jahren erlangt es eine zentrale Bedeutung. Sie könnten den Eindruck gewinnen, dass Sie immerwährend kämpfen müssen, sich müde und gereizt fühlen, die Geduld verlieren.

Wieso tragen Sie nicht einfach einen kleinen Kampf mit Ihrem Kind aus? Probieren Sie, einander von einer Zimmerecke in die andere zu stossen oder machen Sie eine Kissenschlacht.

Nach jedem Kleidungsstück, das ich anziehe, springe ich einmal hoch in die Luft.

Dieses Spiel kann helfen, das «Nein» des Kindes zu umgehen. Schlagen Sie ihm vor, es Ihnen auf spielerische Art und Weise gleichzutun. Erfinden Sie zum Beispiel ein kleines Spiel beim Anziehen, wie nach jedem Kleidungsstück 1x hochhüpfen oder in die Hände klatschen.

Durch das Neinsagen testet das Kind auch seine Grenzen und den von den Eltern vorgegebenen Rahmen aus. Es muss sich vergewissern können, dass der Rahmen sehr wohl da ist. Es muss auf einen gewissen Widerstand stossen, um sich in Sicherheit zu fühlen.

Es ist wichtig, sich an die Grenze, die man dem Kind gegeben hat, zu halten, um ihm Sicherheit zu vermitteln und ihm zu zeigen, dass es die Erwachsenen sind, die entscheiden, dass sie die Garantinnen und Garanten für die Sicherheit ihrer Kinder sind.



Die vier Jahreszeiten eines Baumes, unsere vier Jahreszeiten

Im Laufe des Jahres wird Ihnen ein Baum präsentiert. Anstelle von Früchten trägt dieser Baum Bänder, die Ihre Kinder pflücken und danach als Armband tragen oder einfach so aufbewahren können.

Die Bänder sollen an eine gute Ernährung und ausreichende Bewegung erinnern.

Mit jeder Jahreszeit verändert sich der Baum und trägt andere Bänder. 12 Bänder pro Jahreszeit, die man tragen, austauschen oder miteinander teilen kann. 12 gute Ideen, wie man stark und kräftig wie ein Baum wird ...

Zu jeder Jahreszeit wird ein Büchlein abgegeben. Dieses enthält Erklärungen zu den einzelnen Bändern und Informationen, die helfen, die Bedeutung von guter Ernährung und ausreichender Bewegung zu verstehen. Merkblätter mit Ideen für Aktivitäten für die Kinder (Rezepte, Experimente, Spiele, Bewegungsideen usw.) sind ebenfalls darin enthalten.

Wir wünschen Ihnen viel Spass, sich dem Lebensrhythmus der Bäume hinzugeben.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Konzept und Redaktion:

Marie-Gaëlle Ducrest Rast,
Psychomotorikerin
Marilyne Seydoux-Perroud,
Ernährungsberaterin SVDE
Anne Oberlin Perritaz,
Dr. der Erziehungswissenschaften, ExpoVision

Grafische Gestaltung:

Joël Meyer, rmgdesign.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD