

# Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend



## DER HERBST

**Im Herbst schenkt uns der Baum seine unterschiedlichsten Früchte.** Es ist die Zeit der Reifung und der Trennung. Die Früchte fallen vom Baum, um ein anderes Leben zu nähren. Die Blätter wechseln ihre Farbe: grün, rot, gelb - sie geben uns einen Einblick in die Vielseitigkeit der Welt...

**Sie sind der Baum und spüren, dass es Zeit ist, Ihrem Kind mehr Platz für andere Begegnungen zu lassen.** Sie sind immer noch da, immer noch wichtig, auch wenn Ihr Kind grösser wird. Doch es ist die Zeit der ersten Trennungen. Sie haben Ihrem Kind die Kraft gegeben, die es braucht, um sich von Ihnen zu lösen und zu entfernen. Nun macht es seine eigenen Entdeckungen, sammelt neue Erfahrungen. Auch Schule und Freizeit sind Teil des Lebens Ihres Kindes.

## In seiner Umgebung mit seinem Körper experimentieren

### Ich ernähre mich gesund

*Mein Appetit hängt von meinen Aktivitäten und der Tageszeit ab.*

In seinen ersten Lebensjahren weiss Ihr Kind intuitiv, wie viel es essen muss. Es hört auf seinen inneren «Hungermesser», eine Art Temperaturregler für den Appetit. Danach kommen die Botschaften aus dem Umfeld und dem Fernsehen, von den Freundinnen und Freunden und von den anderen: «Iss nicht zu viel!» oder «Iss deinen Teller leer!» oder noch «Wenn du dein Gemüse nicht isst, kriegst du keinen Nachtisch». Der «Hungermesser» gerät in Vergessenheit...

In einer Gruppe von Kindern sollte jedes Kind seinen Konsum intuitiv seiner Aktivität, der Tageszeit und seinem ganz persönlichen Appetit anpassen.



*Am Tisch esse ich dasselbe wie meine Familie, aber in anderer Menge.*

In einer Familie unterscheidet sich der Appetit der einzelnen Mitglieder je nach Aktivität, Wachstumsphase usw. Manche haben immer Hunger, andere essen wie ein Spatz... Die gemeinsame Mahlzeit ist in Bezug auf die Menge dem «Hungermesser» der einzelnen Familienmitglieder anzupassen.

Allerdings ist es unerlässlich, auch das Alter und die Grösse der Personen zu berücksichtigen: Die Kleinsten bekommen auch die kleinsten Portionen!

## Ich bewege mich ausreichend

*Ich bewege mich und nutze meine Sinne, um die Welt besser kennenzulernen.*

Schon von ganz klein auf beobachtet das Kind seine Umgebung und die anderen. Es spielt alleine oder mit der erwachsenen Person, die sich um es kümmert. Seine Erfahrungen sind hauptsächlich sensorisch (berühren, spüren, sehen, hören, schmecken) und motorisch (den eigenen Körper bewegen).

Dank dieser Erfahrungen lernt es seinen Körper und die Welt um sich herum besser kennen.

**Sensorische und motorische Erfahrungen sind wichtig für das heranwachsende Kind, damit es seinen Körper besser kennenlernen kann und die Erfahrungen, die es macht, verinnerlichen kann.**



*Ich berühre einen Teddybären, ich schaue ein Licht an, ich schüttele eine Rassel, ich packe meine Füsse und stecke sie in den Mund.*

*Ich erfinde neue Spiele, die mich in Bewegung bringen!*

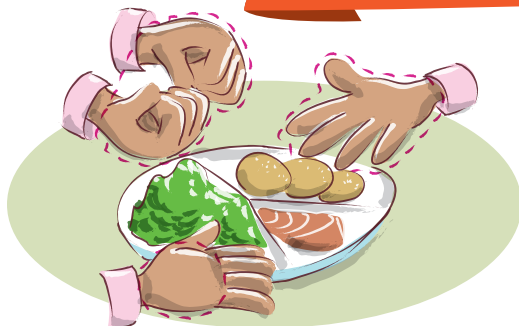
Sie können Ihr Kind auffordern, zu rennen, zu springen, Velo zu fahren, zu schaukeln, Karussell zu fahren, Barfuss zu gehen oder anzufassen, was es findet. All diese Erfahrungen sind einfach umzusetzen und geben Ihrem Kind die Möglichkeit, mit seinem Körper und der Welt besser vertraut zu werden. Sie fördern auch die Stärkung seiner Körperhaltung und seines Gleichgewichts sowie seine motorischen Kompetenzen (hüpfen, klettern, aber auch schreiben oder seine Hände bei präziseren Gesten benutzen).

**Zuerst muss der ganze Körper bewegt werden, bevor man zu kleineren, präziseren Bewegungen in einem begrenzten Raum übergehen kann, wie z. B. auf eine Heftseite schreiben.**

**Ich ernähre mich gesund**

## Kinder brauchen Abwechslung

*Ich brauche verschiedene Nahrungsmittel, um gesund zu wachsen!*



Der Körper hat je nach Alter, Geschlecht, Gewicht und Grösse verschiedene Bedürfnisse.

In einer Hauptmahlzeit braucht ein Kind im Wesentlichen eine gute Portion **Getreide** (Reis, Teigwaren, Brot, Kartoffeln usw.), damit es genügend Energie hat um zu wachsen, sich zu bewegen und sich in der Schule zu konzentrieren.

Es braucht ausserdem eine genügend grosse Portion **verschiedener Gemüsesorten**, gekocht oder roh. Jede Gemüsefarbe bringt unterschiedliche Vitamine und Nährstoffe mit.

Schliesslich reicht einmal täglich eine kleine Portion **Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder Hülsenfrüchte** aus, um Muskeln und Knochen Ihres heranwachsenden Kindes zu stärken. Wenn das Kind noch Hunger hat, kann es seine Mahlzeit mit einer Frucht oder einem Milchprodukt ergänzen.

*Nahrungsmittel liefern mir Energie, schützen mich und bauen meinen Körper.*

Meine Knochen und Muskeln sind mit einer Mauer zu vergleichen: Damit sie stark sind, brauchen sie Proteine; diese findet man im Fleisch, im Fisch, in Eiern, in Hülsenfrüchten und in Milchprodukten.

Das Dach schützt das Haus wie das Obst und das Gemüse unseren Körper schützen, indem sie ihm Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe liefern.

Die Wärmezufuhr erfolgt über zusätzliche Fette wie Öl, Butter sowie Nüsse und Mandeln. Das Wasser, das wir tagsüber trinken, reinigt unseren Körper.

Die Energie kommt aus Getreideprodukten wie Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Mais usw.



**Ich bewege mich ausreichend**



**Im Spiel ist Nachahmung etwas Gutes; sie erlaubt es den Kindern, weiterzugehen, neue Erfahrungen zu sammeln und vor allem mit den anderen in Kontakt zu treten.**

*Ich spiele mit anderen, imitiere sie, sie imitieren mich. Wir haben Spass!*

Das Baby macht seine ersten sensorischen und motorischen Erfahrungen in Ihrem Beisein. Mit etwa sechs Monaten beginnt es sitzend, sich für andere und deren Spiel zu interessieren. Dies geht in der Kindheit, in der Jugend und im Erwachsenenalter weiter. Später kann ihr Kind mit anderen zusammen sein, ohne mit ihnen zu spielen oder indem es ein anderes Spiel spielt. Sie hören gemeinsames Lachen. Die Kinder schubsen sich, sprechen miteinander, rennen zusammen. Obwohl die Spiele individuell ablaufen und manchmal anders sind, bleiben die Kinder in der Nähe voneinander.

Wenn Ihr Kind von einem anderen Kind nachgeahmt wird, zeigen Sie ihm, dass es stolz auf sich sein kann. Sie können ihm zu verstehen geben, dass seine Idee gut gewesen sein muss, wenn sie von jemandem nachgeahmt wird.

*Bevor ich zur Ruhe komme, strecke ich mich und springe ein paar Mal auf und ab.*

Geben Sie Ihrem Kind so oft wie möglich die Gelegenheit, sich zu bewegen und anerkennen Sie seine Bewegungen. Ruhig und aufmerksam zu sein – vor allem im Unterricht notwendig – fällt leichter, wenn man sich vorher körperlich austoben konnte.

Hausaufgaben können mit kleinen aktiven Momenten unterbrochen werden, um Energie zu tanken und den Kopf zu lüften. Aufstehen, um ein Glas Wasser zu trinken, sorgt bereits für eine kleine Pause und ein bisschen Bewegung. Sie können Ihrem Kind aber auch ein paar Bewegungen oder Dehnungsübungen vorschlagen.



## Lernen und zu seiner Einzigartigkeit stehen

### Ich ernähre mich gesund

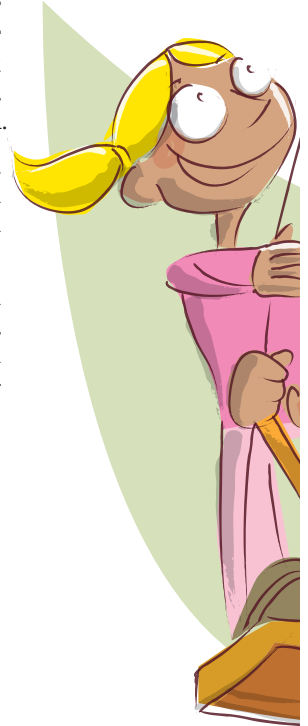
*Das Znüni ergänzt mein Frühstück, wenn ich wenig gegessen habe.*



Je nachdem, wie gross sein morgendlicher Appetit ist, hat ihr Kind beim Frühstück mehr oder weniger Hunger. Besteht dieses aus Brot oder leicht gezuckerten Frühstücksflocken, sollte sich der Magen bis zum Mittag gedulden.

Oft aber ergänzt das Znüni das Frühstück. Wenn Ihr Kind morgens nur ein Glas Milch getrunken hat, kann es ein Butterbrot oder ein paar Zwiebäcke mit einer Frucht mitnehmen.

Zuckerhaltige Lebensmittel sollten vermieden werden, nicht nur, um Karies zu vermeiden, sondern auch, um die Freude daran fürs Zvieri oder für den Nachtisch später am Tag aufzusparen.



*Für mein Znüni wähle ich zwischen Früchten,  
Milch- und Getreideprodukten.*

Auch beim **Zvieri** gilt: Jeder und jedem das Seine! Es kommt darauf an, wann es Abendessen gibt. Oft reichen ein oder zwei Nahrungsmittel, damit Ihr Kind bis zur nächsten Mahlzeit warten kann.

Das Zvieri ist ein guter Moment, um ein Milchprodukt (Joghurt, Quark, Milch, Käse), eine Frucht (roh, gekocht, getrocknet) oder noch ein Getreideprodukt (Vollkornbrot, Reiswaffeln, leicht gezuckerte Getreideflocken usw.) zu sich zu nehmen. Und dazu ein grosses Glas Wasser!

Ab und zu darf auch ein zuckerhaltiges Lebensmittel dazukommen, wie z. B. ein Schokoriegel, drei kleine Guetzli oder ein kleines Stück Kuchen.



## Ich bewege mich ausreichend

*Mit meinem Freund erfinde ich Spiele, erzähle ihm von meinen Ideen und höre mir seine Ideen an.*

Wenn Kinder zusammen sind, kann es zum gemeinsamen Spiel kommen, wo jedes eine Rolle einnimmt. Einige Phasen werden von einem Kind angeführt, andere von einem anderen. Das Ganze verläuft so harmonisch, dass man nicht mehr sagen kann, wer folgt oder wer anführt. Die Kinder erleben dadurch einen Raum fürs Spielen, wo jedes seine eigenen Ideen einbringen kann, die sich zwar von denjenigen der Freundinnen und Freunde unterscheiden, die Verbindung untereinander aber trotzdem nicht beeinträchtigen.

Oft bewegen sich die Kinder beim Spielen spontan. Sie wechseln das Zimmer, den Ort, das Spiel. Sie variieren den Rhythmus, mal schnell, mal langsam, sind sich manchmal nah und dann wieder weiter voneinander weg. Dadurch werden sie nach und nach mit Raum und Zeit vertraut.

**Beim Spielen lernt das Kind zu kooperieren, zu verhandeln, zu sagen oder zu verstehen zu geben, was es möchte oder nicht.**

Die Kinder entdecken dadurch verschiedene Distanzen, die sie mit den anderen erleben können. Sie halten gegenüber ihren Freundinnen und Freunden an ihren Wünschen und Bedürfnissen fest. Das sind wichtige Kompetenzen fürs Erwachsenenalter.

*Wenn ich wütend bin, kann ich fest auf ein Kissen oder einen Ball schlagen!*

Beim Spielen kann es zu Konflikten kommen. Lassen Sie die Kinder erst einmal selbst eine Lösung finden. Auch das ist ein wichtiger Lernprozess für sie. Wenn Sie merken, dass die Aggressivität raus muss, versuchen Sie, dies über ein Spiel mit klaren Regeln möglich zu machen (z. B. auf einen Ball oder ein Kissen schlagen).

**Aggressivität erlaubt auch Bewegung, und insbesondere das Erleben von Kraft und Selbstbehauptung.**



# 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