

# Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend



## DER WINTER

Der **Baum des Winters** ist nackt und blätterlos. Und dennoch ist er voller Leben, unbeweglich, immer da, ein Unterschlupf für alle Lebewesen. Er hat seinen festen Platz. Bei ihm kann man innehalten, sich ausruhen, sich anlehnen. Der Rhythmus verlangsamt sich, Bedächtigkeit macht sich breit. Die gedämpfte Ruhe von aussen veranlasst einen, nach innen zu horchen.

Wie der Baum im Winter, so sind auch Sie immer da. Sie sind Unterschlupf und Schutz für Ihre Kinder oder andere Menschen. Das Eichhörnchen macht es sich im Baumloch gemütlich, es ist Cocooning-Zeit, Zeit der Wärme, des Zusammenseins.

Draussen ist es kalt, aber Sie strahlen innere Wärme aus. Mit dem Winter ändert sich der Lebensrhythmus. Man nimmt sich Zeit, innezuhalten, zuzuhören. Draussen herrscht Stille; Zeit also, auf seinen Körper und auf sein Herz zu hören.



## **Die Kinder machen eine Pause, sie spüren, was in ihrem Körper vorgeht**

**Ich ernähre mich gesund**

*Ich höre auf meinen Körper; er sagt mir, ob ich noch Hunger habe.*

### **Kinder haben nicht immer gleich grossen Hunger.**

Er variiert je nach Aktivitäten, Wachstumsphasen (bei Mädchen und Jungen unterschiedlich!), Aussentemperatur, persönlichem Stoffwechsel (Stoffwechsel = Fähigkeit des Körpers, Energie zu nutzen), usw. Um herauszufinden, wie viel Ihr Kind essen sollte, müssen Sie unbedingt berücksichtigen, dass sich sein Appetit von einem Tag zum anderen, ja sogar von einer Mahlzeit zur anderen verändern kann.

Wenn Sie die Signale seines Körpers beachten, lernt Ihr Kind, zu erkennen, wann sein Magen ihm mitteilen möchte, dass es genug gegessen hat.



*Während dem Essen mache ich mehrere kleine Pausen.*

**Wenn es gut auf seinen  
Körper hören kann,  
wird Ihr Kind  
bestimmen können,  
wie viel es essen muss.**

Damit die Information über das Sattsein vom Magen ins Hirn gelangt, müssen zwischen Beginn und Ende der Mahlzeit 20 Minuten liegen. Das Sattsein stellt den Moment dar, in dem das Hungergefühl verschwunden ist. Um es fühlen zu können, müssen Pausen gemacht und Strategien gefunden werden, damit sich die ganze Familie genügend Zeit zum Essen nimmt. Ein paar Ideen: jeden Bissen 15 Mal kauen, Besteck jeweils nach drei Bissen ablegen, beobachten und dem Rhythmus der- oder desjenigen folgen, der am langsamsten isst.

Gemeinsam neue Ideen finden, um langsamer zu essen, und diese auszuprobieren, kann ein tolles Spiel werden!

## Ich bewege mich ausreichend

*Ich stoppe, höre auf meinen Körper und mein Herz.*

**Innehalten ist genauso wichtig wie sich bewegen.** Nach der Bewegung, draussen zum Beispiel, können Sie Ihrem Kind einen Moment des Innehaltens vorschlagen. Dieses Innehalten bedeutet nicht das totale Fehlen von Bewegung, doch kann man sich dabei seiner Wahrnehmungen bewusstwerden und dessen, was sich im Inneren noch bewegt.

Schlagen Sie Ihrem Kind vor, sich an einem ruhigen Ort zurückzuziehen. Dabei soll es selbst eine bequeme Position wählen, sitzend oder liegend. Schlagen Sie ihm dann vor, aufmerksam zu sein und die Geräusche, die es hört, die Gerüche, die es riecht, die Gegenstände, die es umgibt, den Geschmack in seinem Mund, seine Wahrnehmungen (Schmerz, Wärme, Kältegefühl, Berührungspunkte mit dem Boden) zu benennen.

Fordern Sie es auf, bei ihm selbst und bei Ihnen Herzschlag und Puls zu fühlen.

Kinder haben oft das Bedürfnis, sich zu bewegen, bevor sie innehalten und auf ihr Inneres hören können.

*Ich atme tief ein und aus, wie ein Frosch.*

Sie können Ihrem Kind vorschlagen, die **Froschatmung** zu machen. Der Frosch sitzt am Teich, bläst seinen Unterleib auf und entleert ihn wieder. Dabei beobachtet er alle Bewegungen in seiner Umgebung und bleibt dennoch ganz ruhig.

Legen Sie Ihre Hände und die Ihres Kindes auf seinen Bauch und fordern Sie Ihr Kind auf, so lang wie möglich durch den Mund auszuatmen. Unter Ihren Händen zieht sich der Bauch nach innen und bläst sich danach wieder zu seiner normalen Grösse auf.

**Nach dem Rennen schlägt mein Herz sehr fest, und wenn ich mich einen Moment hinlege, schlägt es wieder ganz ruhig.**





## **Kinder müssen ausdrücken dürfen, was sie spüren.**

### **Ich ernähre mich gesund**

*Ich nehme mir Zeit, mein Essen anzuschauen und es zu riechen.*

**Für einen maximalen Genuss und die Wahrnehmung durch unser Gehirn muss man sich Zeit nehmen, um ein Essen mit allen Sinnen zu entdecken.**

Um sich dem Essen bewusst zu werden, können Sie sich zum Beispiel zu den Farben auf dem Teller äussern, zu den Formen, der Beschaffenheit, der Temperatur und Ähnlichem.

Sie können sich auch den Düften hingeben und die Bilder beschreiben, die in Ihrem Kopf entstehen.

Teilen Sie diese Erfahrung mit Ihren Kindern, damit auch sie sich ihren Entdeckungen und Gefühlen während dem Essen bewusstwerden (und ihren Wortschatz erweitern!). Ihre Mahlzeit wird so farbenfroh und voller Geschmack, ein wahres Meisterwerk!

*Während dem Essen nehme ich den Geschmack  
und die Aromen auf meiner Zunge wahr.*

Die **vier Geschmacksrichtungen** (salzig, süss, sauer und bitter) werden unterschiedlich wahrgenommen. Die Zunge und die Geschmackspapillen nehmen diese Unterschiede wahr.

Die **Aromen** werden über die Zunge, aber auch über die Nase wahrgenommen.

Bestimmt hatten Sie schon einen starken Schnupfen und dabei nicht mehr geschmeckt, was Sie essen.

Vanille, Erdbeere, Pfeffer, Curry und Schokolade sind Aromen, die man mit jedem Bissen entdecken kann. In einem Lebensmittel sind häufig mehrere Aromen enthalten.



**Wenn ich mir die Zeit  
nehme, um mein Essen  
näher zu betrachten, werde  
ich es noch schöner und gar  
besser finden!**



**Ich bewege mich ausreichend**

*Scheint die Sonne, regnet es oder gibt es ein Gewitter in meinem Herzen?*

**Ihrem Kind kann es Spass machen, von seinem Tag zu erzählen. Schlagen Sie ihm vor, von einem guten und einem eher schwierigen Moment zu berichten.**

Sie können Ihrem Kind dabei helfen, sich seinen Gefühlen bewusst zu werden, damit es sie bestmöglich leben kann. Nehmen Sie das Wetter zu Hilfe. Wie sieht es in meinem Herzen aus? Scheint die Sonne? Regnet es? Gibt es ein grosses Gewitter? Ihr Kind kann dies mit einem Ereignis dieses Tages verbinden.

Fordern Sie es auf, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Gefühle verändern sich, wie das Wetter. Ist sich das Kind seinen Gefühlen bewusst, kann es ihnen freien Lauf lassen und sich vom Wind tragen lassen.

*Wenn ich traurig oder wütend bin, gehe ich nach draussen, springe, spaziere oder beginne zu tanzen!*

Bewegen, tanzen, draussen rennen usw. versetzt auch die Gefühle in Bewegung. Oft verleiht uns das positive und aktive Energie! Die Natur, umgeben von Bäumen, gibt uns Lebensenergie; die Energie der Erde!

**Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, nach draussen zu gehen, wenn Gefühle zu viel Raum einnehmen. Gehen Sie mit ihnen in der Natur spazieren und kehren Sie zurück, wenn alle zur Ruhe gekommen und bereit für eine lange erholsame Nacht sind.**



## **Kinder müssen sich an Regeln halten**

**Ich ernähre mich gesund**



*Am Tisch können alle von ihrem Tag erzählen, lachen und scherzen.*

Das Essen ist die Gelegenheit für Austausch. «Tabuthemen» oder Uneinigkeiten werden später besprochen.

Sie, die Eltern, bestimmen die Regeln für die Mahlzeiten. Sie stehen oft in Zusammenhang mit dem Ort des Essens, normalerweise in einem Esszimmer oder der Küche. Sie entscheiden auch über die Zeiten der Mahlzeiten, entsprechend den Tätigkeiten und Planungen jedes Familienmitglieds. Die Köchin oder der Koch entscheidet über die Zutaten der Mahlzeit. Würde jeder essen, was er mag, wäre es ein Restaurant!

*Alles hat seinen Moment: entweder spiele ich oder ich esse!*

Sie fördern die gute Stimmung während den Mahlzeiten, indem sie Störfaktoren wie beispielsweise den Fernseher ausschliessen. Wenn Sie wollen, dass Ihre Familie die Mahlzeit genießt, stellen Sie sie ins Zentrum des Geschehens. Die Aufmerksamkeit gilt Ihrer Mahlzeit und dem positiven Austausch rundherum.

Dasselbe gilt fürs Ziveri: Die meisten Kinder müssen etwas essen, wenn sie von der Schule nach Hause kommen. Dies sollte am Tisch geschehen. Danach können sie draussen, im Zimmer oder Wohnzimmer spielen. Jeder Aktivität ihren Moment und Raum.



## Ich bewege mich ausreichend

*Ich zapple wie verrückt, dann bin ich ruhig und beobachte, wie eine Eule.*

### **Es gibt Gelegenheiten und Orte für Bewegung, die man nutzen sollte.**

Andere Male ist es wichtig, ruhig zu bleiben. Sie können Ihrem Kind helfen, diese verschiedenen Räume und Zeiten zu erkennen. Ist es vorgewarnt und vorbereitet, kann es sein Verhalten besser der Situation anpassen.

Vergessen Sie nicht, Ihr Kind zu loben, wenn es einen Moment stillsitzen konnte; so wird es ermutigt, es das nächste Mal gleich zu machen.

Und wechseln Sie immer ab zwischen Bewegung und ruhigen Momenten.



**In einem Wartezimmer muss ich ruhig sein. Später aber kann ich auf dem Fußballfeld herumrennen!**



**Beim Spielen, wie z. B. bei der im Merkblatt beschriebenen Schneeballschlacht, gilt dasselbe: Es braucht Regeln mit Ihrem Kind, damit Aggressionen in einem klaren und kontrollierten Rahmen ausgelebt werden können.**

**Auch aggressive Energie muss gelebt werden. Sie ebnet den Weg für Bewegung, was positiv und erstrebenswert ist.**

*Man kann kämpfen, doch nur mit Sicherheitsregeln!*

# 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