

# Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend



## DER FRÜHLING

Der **Baum des Frühlings** lässt das Leben zum Leben erwachen. Die Knospen werden zu Blättern oder Blumen, das Frühlingsgrün verjagt das Wintergrau, im warmen Licht bilden sich neue Knospen - die Wiedergeburt der Natur...

**Sie sind wie ein Baum, aus dem das Leben entspringt.** Wie Knospen entfalten sich Ihre Kinder, probieren Neues aus, entdecken ihre Umwelt. Dank Ihren Wurzeln können sie in ihrer Welt heranwachsen und sich trauen, diese zu entdecken. In Ihrem Quell finden sie die Kraft um heranzuwachsen und entdecken die Lust, das Leben in vollen Zügen zu genießen oder im Wind zu tanzen.



# Geburt, Erwachen, neue Wahrnehmungen

## Ich ernähre mich gesund

*Erst wenn ich ein Gericht zehn Mal probiere, lerne ich, es zu mögen!*

Wenn das Kind ein Nahrungsmittel kennt, fühlt es sich sicher. Aus diesem Grund ist es wichtig, möglichst früh möglichst viele verschiedene Lebensmittel einzuführen. Es möchte selbstständig essen, sich selber bedienen, das aussuchen, was ihm schmeckt und skeptisch sein dürfen bei einer Mahlzeit, die es nicht kennt. Erwachsene wissen, dass ein bekanntes Lebensmittel auf unterschiedliche Weise zubereitet werden kann, für ein Kind jedoch ist jede neue Zubereitungsart wie eine «Prüfung». Es weiss nicht unbedingt, welches Lebensmittel sich hinter der jeweiligen Speise versteckt. Deshalb wird es vielleicht Omas Spinat essen, den Ihren hingegen nicht!

**Eine Tomate kann roh, ganz oder geschnitten, gekocht mit Kräutern der Provence, mit Sauce oder gefüllt gegessen werden. Ihr Kind hält sie jeweils für ein anderes Lebensmittel und steht somit jedes Mal vor einer neuen Herausforderung!**



*Erst wenn ich mich sicher fühle, habe ich Lust, ein neues Gericht zu probieren.*



2

Die Phase der «Lebensmittel-Neophobie» (Verweigerung neuer und/oder bereits probierter Lebensmittel) kann bis zu einem Alter von sieben Jahren oder mehr andauern. Geduld, Tricks und positive Botschaften sind also gefragt, um das Kind zum Probieren zu ermutigen, ohne es dazu zu zwingen. Diesbezügliche Spannungen am Tisch können die Verweigerung und die Angst des Kindes verstärken.

Über 75 % aller Kinder machen diese Phase durch, mehr oder weniger ausgeprägt. Die Oppositionsphase in der kognitiven Entwicklung des Kindes und die emotionalen Sensibilität verstärken die Nahrungsmittelverweigerung.



## Ich bewege mich ausreichend

Beim Heranwachsen hat es der Fötus durch das Fruchtwasser und die Haut seiner Mama schön warm und er ist gut geschützt. Er macht seine ersten Erfahrungen. Er hört Geräusche, wie den Herzschlag seiner Mutter, die Stimmen seines Umfelds oder ihre Lieblingsmusik. Seine Liebsten wiegen ihn sanft. Durch die Bauchdecke der Mutter nimmt er die ersten Schatten und Lichter wahr. Er beginnt, seinen Geschmack- und Geruchssinn auszubilden.

Nach der Geburt muss alles in einem anderen, offenen und grossflächigen Umfeld entdeckt werden. Das Kind wird häufiger und stärker stimuliert. Es gibt mehr Leute, mehr Stimmen, mehr Geräusche, mehr Licht und mehr Farben.



*Gemeinsam mit meinen Eltern entdecke ich die Welt!*

Diese Entdeckungen, die mit den ersten Lebensmonaten verstrickt sind, entfalten und vervielfältigen sich die ganze Kindheit und Jugend hindurch. In dieser Zeit sind Ihre Anwesenheit und Ihre Zuneigung besonders wichtig, um das Kind beim Lernen zu unterstützen.

So sind Sie ihm eine beruhigende Stütze, auf die es bauen kann, um heranzuwachsen, zu erfinden und sich zu trauen. Das Kind kommt auch zu Ihnen, um aufzutanken, bevor es die Welt wieder weiter entdeckt, weiter lernt.

*Wie ein Akrobat gelingt mir ein neues Kunststück!*

Wenn Sie Ihr Kind beim Austesten neuer Bewegungen, neuer Übungen beobachten, spornen Sie es lautstark an, auch wenn es Ihnen ein bisschen Angst macht oder Ihr Kind ungeschickt erscheint. Helfen Sie ihm, sein Ziel zu erreichen, indem Sie ihm gerade so viel Stütze geben, dass es sich sicher fühlt und einen aufwertenden Erfolg erzielen kann.

Gratulieren Sie ihm schliesslich für seinen Einfallsreichtum und seine akrobatischen Fähigkeiten, sodass es noch mehr Versuche startet und sich mit seinem Körper noch weiter vorwärtsbewegen will.

## Gemeinsam mit Ihnen probieren die Kinder aus und lernen!

### Ich ernähre mich gesund

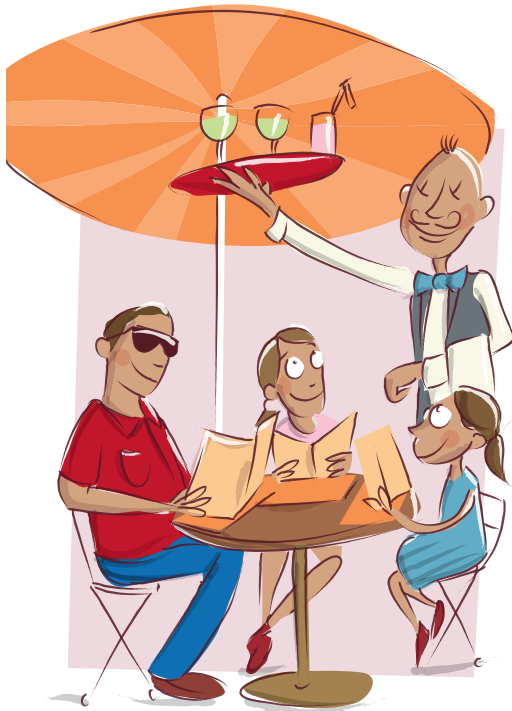
*Wie meine Eltern, probiere ich auch, was ich nicht mag.*

Begleiten Sie ein Nahrungsmittel mit einer positiven Botschaft. Sieht das Kind, wie Sie selbst Spass am Kosten haben, wird es seine Mahlzeit schrittweise schätzen lernen.

Gehen Sie als gutes Beispiel voran, wenn Sie möchten, dass sich Ihr Kind an die Tischregeln hält, wie z. B. probieren, auch wenn man etwas nicht mag, Wasser trinken, langsam essen, erst essen, wenn alle bedient sind ...



*Am Beispiel meiner Eltern lerne ich,  
wie man richtig isst.*



Das elterliche Modell ist unerlässlich beim Erlernen der Werte und Regeln, die man dem Kind in Bezug auf das Essen mitgeben will. Kinder machen das nach, was sie sehen. Allerdings müssen sie auch gewisse Unterschiede lernen, wie z. B. unterschiedlich grosse Portionen im Teller; dies kann manchmal zu Frustrationen führen.

Ein paar Verhaltensweisen werden von den Kindern besonders stark nachgeahmt, wie z. B. zu rasches Essen, bestimmte Nahrungsmittel verweigern oder welche Getränke man am Tisch zu sich nimmt. Beim Erziehen ist es wichtig, dass man seine eigene Art zu essen hinterfragt.



## Ich bewege mich ausreichend

*Ich mag Springen und Bewegen, wenn du mir zusiehst!*

Unterstützen Sie Ihr Kind bei seinen motorischen und sensorischen Erfahrungen: Schauen Sie ab und zu ihm hin, um ihm zu zeigen, dass Sie bei ihm sind. Auch etwas körperliche Unterstützung kann ihm helfen, sich zu trauen.

Ein anderes Mal können Sie auch mit ihm mitspielen. Entdecken Sie das Kind in sich wieder, um sich gemeinsam zu bewegen.



**Momente des gemeinsamen Spielens, Bewegens und Lachens können die Eltern-Kind-Beziehung festigen. Geniessen Sie die Freude am Zusammensein!**

*Ich klettere auf einen grossen Stein - wie stolz bin ich, ganz oben zu sein!*



Das Kind baut sich sein Selbstvertrauen vor allem bei motorischen Entdeckungsreisen auf. Es spürt, wenn Sie Vertrauen in seine und Ihre Fähigkeiten haben. Es nimmt Wertschätzung, Aufmunterungen und Glückwünsche wahr; sie machen es stolz und stärken sein Selbstwertgefühl.

Wird es unterstützt und angespornt und hat es Vertrauen in seine Fähigkeiten, so traut es sich immer mehr zu, entdeckt die Welt und lebt alle motorischen Erfahrungen, die sich ihm bieten.

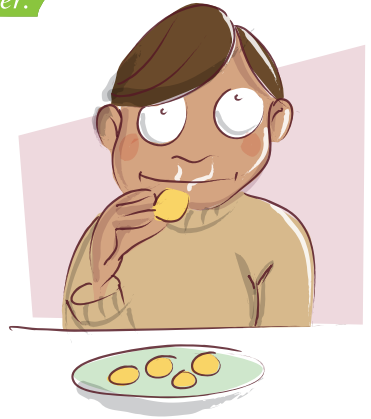
## Gemeinsam entdecken macht Spass

### Ich ernähre mich gesund

*Jeden Tag entdecke ich etwas Neues auf meinem Teller.*

Im ersten Lebensjahr entdecken Säuglinge die Ernährung hauptsächlich durch Tasten, Sehen und Riechen. Sie haben das Bedürfnis, die Nahrungsmittel mit ihren Händen zu berühren und damit zu spielen. Die angeborene Geschmackspräferenz ist die für Süßes, mit der Zeit bildet sich jedoch das Interesse für andere Geschmacksrichtungen heraus.

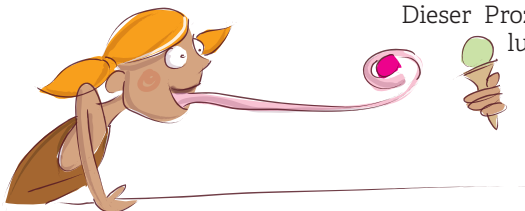
Wird es schwieriger, Ihrem Kind neue Nahrungsmittel und Zubereitungen in den Mund zu geben, können Sie es beruhigen, indem Sie über das sprechen, was es sieht und mit seinen Fingern spürt, bevor Sie es auffordern, zu probieren. Man nennt dies «Vertrautmachen».



*Je älter ich werde, desto mehr hat meine Zunge Lust auf neue Geschmacksrichtungen!*

Das ganze Leben lang entdecken wir neue Aromen, neue Geschmacksrichtungen, neue Empfindungen in unserem Mund. In der Kindheit verändert sich der Geschmackssinn dank der Geschmackspapillen, denn diese erneuern sich ununterbrochen, aber auch dank des Speichels, der sich verändert. Die Wahrnehmung im Mund wird anders.

Die Freude am Entdecken ist bis zu einem Alter von zwei Jahren besonders gross, danach werden die Kinder bestimmten Lebensmittelsorten wie z. B. Gemüse gegenüber misstrauischer. Zwischen 8 und 10 Jahren fällt es Ihnen wieder leichter, Neues zu probieren. Das Jugendalter stellt die Öffnung für andere Küchen und Kulturen dar.



Dieser Prozess, der als Geschmacksentwicklung bezeichnet wird, erfordert eine lange Geschmackserziehung und viel Geduld und Ausdauer vonseiten der Eltern.



## Ich bewege mich ausreichend

### Jeder Ort eignet sich für Bewegung, Spiel, Kreation!

*Ich winde mich wie eine Schlange unter den Stühlen und Bänken.*

Schlagen Sie Ihrem Kind Spiel- und Bewegungsideen vor und machen auch Sie mit; tragen Sie dazu Ihrer Umgebung Rechnung und passen Sie diese – wenn nötig – an. Sie können Ihrem Kind vorschlagen, wie eine Schlange unter einer Bank durchzukriechen, unter einer Rutschbahn durchzurennen oder auf einem Randstein zu balancieren. Ziehen Sie es auf einer Decke hinter sich her oder stossen Sie es auf einer Schaukel an, bis seine Fussspitzen die Sonne berühren!



**Die Entdeckungen können auf dem Spielplatz, auf dem Schulweg, im Wald oder in Ihrem Wohnzimmer stattfinden.**

Sie können auch so tun, als wären Sie Zirkus-Stars oder Tiere in einem Zoo. So werden die Bewegungen für Ihre Kinder noch abwechslungsreicher und vielfältiger!

*Jeden Tag probiere ich eine neue Bewegung aus.*

Machen Sie bei den Spielideen Ihres Kindes mit und schlagen Sie Ihm Ihrerseits verschiedene Entdeckungsmöglichkeiten vor: am Boden (z. B. kriechen oder auf allen Vieren gehen), Überkreuzbewegungen (z. B. linke Hand zum rechten Knie und umgekehrt) oder noch Bewegungen zur Unterscheidung von Ober- und Unterkörper (z. B. Seilspringen). Diese Bewegungen erlauben es dem Kind, seine Körperachse zu stärken, um sich sowohl grob- als auch feinmotorisch immer sicherer zu fühlen.

# 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