Ideen für vielseitige Bewegung und genussvolle Ernährung für Kinder

BEWEGUNGS-SPASS IM FAMILIENALLTAG

VORWORT

Liebe Eltern

Kinder wollen experimentieren, Herausforderungen meistern und die Welt entdecken. Sie lernen, indem sie Eltern und Bezugspersonen beobachten und nachahmen – auch deren Bewegungs- und Essgewohnheiten. Diese prägen ein Kind insbesondere in den ersten Lebensjahren.

Für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist brauchen Kinder unter anderem eine ausgewogene Ernährung sowie regelmässige und vielseitige Bewegungsmöglichkeiten, die auch kleine Wagnisse und Herausforderungen zulassen. Im Alltag finden Kinder viele spontane Gelegenheiten und einfache Spielgegenstände dafür.

Animieren Sie Ihr Kind dazu, sich zu bewegen und zu spielen. Behalten Sie es dabei im Auge und bieten Sie ihm wenn nötig Hilfe an: Das gibt dem Kind ein sicheres Umfeld für vielseitige Aktivitäten. Die folgenden Fotos zeigen eine Auswahl an Möglichkeiten, um Ihren Familienalltag bewegt zu gestalten. Weiter erfahren Sie, wie Sie einen gluschtigen, gesunden Zvieri zubereiten können.

Viel Spass beim Ausprobieren!

Impressum
Herausgeber: Helsana-Gruppe
Inhalt: RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fachliche Mitarbeit: Bundesamt für Sport BASPO, Gesundheitsförderung Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, kibesuisse – Verband Kinderbetreuung Schweiz, Koordination Youp'là bouge in der Romandie, Helsana-Gruppe, DSBG der Universität Basel, Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Sportamt Basel-Stadt, Erziehungsdepartement Volksschulen Basel-Stadt – Fachstelle Gesundheit und Prävention, ZEPRA Kanton St. Gallen, Purzelbaum-Kindergarten Gstalden (ZH), Hügsam (ZH) und Hugelshofen (TG), Purzelbaum KiTa KiBiZ Stampfi (ZG) und Sternhuus (LU).
Gestaltung: Grafik-Design Helsana
© Copyright: Helsana-Gruppe
Fotos: Renato Morichetti, standing ovation gmbh

An dieser Stelle danken wir den beteiligten Institutionen und ihren Expertinnen und Experten für die fachliche Begleitung bei der Ausarbeitung der Inhalte. Ebenso danken wir den Kindern Flavia, Julia, Kimi, Leona, Liliana, Lio, Livio, Mika, Ron, Sira, Tim und ihren Eltern sowie Manuela Thöny des Kindergartens Hügsam (ZH) für die Unterstützung bei der Realisation der Broschüre.

Luzern, 28. 1. 2014

DER ALLTAG IST EIN NATÜRLICHER BEWEGUNGSPARCOURS

Für ein sicheres Bewegungsvergnügen gilt es folgendes zu beachten:

- ✓ Kleinteile, Seile und Gummitwiste nur in Begleitung Erwachsener verwenden. Nach Gebrauch kindersicher aufbewahren.
- ✓ Auf geeignete Fussbekleidung achten (Rutschgefahr).
- ✓ Sprünge und Purzelbäume auf weichen, rutschfesten Unterlagen durchführen.

Kinder können auch auf allen vieren gehen oder versuchen, rückwärts zu balancieren.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

1

2

❶ Fortgeschrittene werfen mit der anderen Hand.

❷ Als weitere Möglichkeit kicken die Kinder den Ball oder zielen rückwärts auf die Pyramide.

❸ Alternativ schlagen die Spieler den Ballon mit der Hand und jonglieren alleine oder zu zweit.

❹ Ebenfalls können Gegenstände auf der Decke transportiert werden – zum Beispiel durch einen Slalom bis ans Ziel.

❺ Wenn die Kinder in Rollen schlüpfen, macht das Hütten bauen doppelt so viel Spass.

GEMEINSAM BEWEGUNG ENTDECKEN

3

4

5

BALANCIEREN, ROLLEN UND DREHEN MACHEN GESCHICKT

❶

Neben der Beobachtung bietet eine unterstützende Hand eine geeignete Hilfestellung für sichere Sprünge.
✓ Beim Landen den Sprung abfedern.

❷

Besonders herausfordernd ist der «Purzelbaum rückwärts» auf einer leicht abfallenden Wiese.

❸

Ebenso macht das Hüpfen auf der Matratze grossen Spass – vielleicht sogar auf einem Bein.
✓ Purzelbäume auf rutschfesten, weichen Unterlagen durchführen und das Kinn auf die Brust drücken.

❹

Als Spielvariation transportieren die Kinder einen Gegenstand wahlweise auf dem Kopf, auf den Schultern oder auf den Händen.

❺

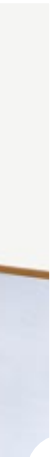
Um die Schwierigkeitsstufe anzupassen, wird das Netz auf unterschiedlichen Höhen oder schräg gespannt.

1

2

HÜPFEN UND SPRINGEN MACHEN MUTIG UND SELBSTBEWUSST

3



4

5

GEMEINSAM MACHT ES MEHR SPASS

1

3

1 Kleine Köche sind stolz und selbstbewusst.

2 Im Handumdrehen entstehen lustige Tiere, Fahrzeuge und weitere Figuren.

3 Wasser – jeden Tag erfrischend anders.

4 Ein farbenfrohes Gemüsegesicht lässt Kinderaugen strahlen.

5 Das Kinderauge isst mit.

EINFACH UND GLUSCHTIG IM ALLTAG

2

4

5

Starke Kinder dank Bewegung und ausgewogener Ernährung

Wir möchten Sie dabei unterstützen, mit Ihren Kindern gesundheitsbewusst durchs Leben zu gehen. So legen Sie als Eltern den Grundstein für eine gesunde Entwicklung. Gerne unterstützt Sie Helsana mit Ideen, Tipps und verschiedenen Angeboten, die Ihren Kindern zahlreiche positive Gesundheitserlebnisse bieten.

Bewegungstipp

Murmelboccia

- Sucht euch Murmeln (es passen auch kleine runde Steine, Nüsse oder Bohnen).
- Geht auf einen möglichst ebenen Platz und markiert eine Startlinie.
- Ein Kind wirft eine grosse Kugel – das ist euer Wurfziel.
- Alle haben 2 bis 3 Murmeln und versuchen diese der Reihe nach möglichst nahe an die grosse Kugel zu rollen oder zu werfen.
- Wer dem Ziel am nächsten kommt, hat gewonnen.

Variante
Bildet zwei Mannschaften und spielt gegeneinander.

Rezept
Getrocknete Apfelringli

Zutaten
1 roter Apfel (z. B. Gala)
1 grüner Apfel (z. B. Granny Smith)
1 gelber Apfel (z. B. Golden Delicious)
1/2 Zitrone, Saft

Zubereitung
- Die Zitrone in etwas Wasser ausdrücken.
- Mit dem Kern-Ausstecher das Kerngehäuse der Äpfel herausnehmen.
- Die Äpfel quer in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden und ins Zitronenwasser legen.
- Danach auf einem Holzstock, der die Breite des Ofens hat, aufreihen und in den 60°C bis 70°C warmen Ofen auf die Ofenrillen legen.
- 5 bis 8 Stunden trocknen lassen.

Luftdicht verpackt sind die Apfelringli bis zwei Monate haltbar.

HEL-01379-de-0218-0006-40922

Bestellungen sowie weiterführende Informationen und Links zu den Themen Bewegung und Ernährung finden Sie unter
www.purzelbaum.ch > Elternbroschüre

Mit fachlicher Unterstützung von

Helsana RADIX FONDATION SANA