



BEWEGUNG

Pflück
mich! ↓



Wandern im Stehen

1. Nimm ein Blatt Papier und einen Stift → zeichne darauf einen Wanderweg.

Dieser Weg führt durch:

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 👉 einen dichten Wald | 👉 entscheide du |
| 👉 über einen hohen Berg | 👉 entscheide du |
| 👉 durch ein stürmisches Tal | 👉 entscheide du |
| 👉 durch einen reißenden Fluss | 👉 entscheide du |

2. Nimm nun die fertig gezeichnete Landkarte und mache dich damit auf die Reise.

Spielregel: Gehe den gesamten Weg ab und bewege dich dabei nicht von der Stelle. Bewege dich so, als wenn du den Weg in ECHT gehen würdest.

Tipp: Mit Musik schaut die Wanderung wie ein verrückter Tanz aus.





BEWEGUNG



Kindheit in Bewegung

Kinder sollen eingeladen werden, mit wenigen Mitteln (Papier und Stift) ein eigenes Spiel zu erfinden. Dabei sollen sie sich auf die Probe stellen und ihre Fähigkeiten einschätzen lernen. Ein Spiel, das natürlich auch gemeinsam mit den Eltern gespielt werden kann - die Kinder werden begeistert sein!

»Die Welt erschließt sich dem Kind über Bewegung«



www.noetutgut.at



ERNÄHRUNG

Pflück
mich!



Mhmmmm, das schmeckt mir!

FRISCHKÄSEKUGELN MIT RADIESCHEN | 4 Portionen
3 Radieschen, 1 Becher Frischkäse

Zubereitung: Radieschen klein würfelig schneiden. Frischkäse zu Kugeln formen und in den Radieschenwürfeln wälzen. Mit Brot servieren.



CAPRESE-SPIESSE | 4 Portionen

2 Handvoll Mini-Paradeiser, 1 Becher Mini-Mozzarella, 8 kleine Spieße, Basilikum, Salz

Zubereitung: Abwechselnd Paradeiser und Mozzarella auf die Spieße stecken. Nach Geschmack mit Salz und Basilikumblättchen würzen.



- 👉 Hast du Lust, diese Rezepte auszuprobieren? Sie gehen ganz einfach - wetten, dass du das schaffst?
- 👉 Frischkäsekugeln und Spieße passen auch super in die Jausenbox!





ERNÄHRUNG



Schmecken lernt man!

Bereits in der Kindheit wird weitgehend festgelegt, wie sich ein Mensch sein Leben lang ernährt und was Essen für ihn bedeutet. Jede und jeder von uns hat ihre bzw. seine Vorlieben. Bei Kindern wechselt der Gusto oft sehr schnell. Sie bilden ihren spezifischen Geschmack erst aus.

- 👉 Respektieren Sie die Vorlieben und vertrauen Sie Ihrem Kind. Kinder spüren von sich aus, was und wie viel sie brauchen.
- 👉 Bieten Sie aber immer wieder neue Gerichte an. Kochen und essen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind! Dabei entwickeln Kinder ihren Geschmack und lernen, Qualität zu erkennen.

»Selbstgekochtes schmeckt
tausendmal besser«





MENTALE GESUNDHEIT



Das gefällt mir an mir

Erzähle deinen Eltern /Großeltern, was dir an dir selber gefällt und was du gut kannst. Frag deine Eltern/Großeltern, was ihnen an sich selber gefällt und was sie gut können.



↑
Pflück
mich!



www.noetutgut.at



MENTALE GESUNDHEIT



Du bist der größte Schatz!

Sich selbst zu schätzen und fürsorglich mit der eigenen Person umgehen zu können, sind Grundsteine für mentale Gesundheit. Der gute Umgang mit uns selber muss gelernt werden. Eltern bzw. Erziehungsberechtigte sind auch hier die großen Vorbilder.

»Zwei Dinge sollten Kinder von
ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel«

(Johann Wolfgang von Goethe)



www.noetutgut.at



VORSORGE



Zahngesundheit von Anfang an - so funktioniert's!

In vielen Familien ist das abendliche Putzen der Kinderzähne Teil eines täglichen Rituals (Waschen, Schlafanzug anziehen, Zähne putzen, Geschichte vorlesen) und gehört zum Tagesablauf dazu. Für die Zahngesundheit der Kleinsten ist es wichtig, dass die Eltern von Anfang an konsequent dieses Ritual Tag für Tag mit den Kindern gemeinsam ausführen.

Hilfreich kann es auch sein, wenn bereits vor dem Durchbruch der ersten Zähnchen der Kieferkamm regelmäßig - spielerisch und sanft - mit einer weichen Kinderzahnbürste massiert wird. So gewöhnt sich Ihr Kind leichter und schneller an die Zahnbürste. Spätestens jedoch mit dem ersten Zahn sollte das tägliche Zähneputzen ganz selbstverständlich sein.

Denn nur saubere Zähne können gesunde Zähne bleiben!

www.apollonia2020.at

Pfück mich!



www.noetutgut.at



VORSORGE



Gesunde Getränke für die Zähne der Kleinsten!

Regelmäßiges Trinken ist für Kleinkinder sehr wichtig.

Trinkwasser, mildes Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind geeignete Durstlöcher. Gesüßte Getränke, wie Limonaden, liefern viel Zucker und zugleich Säure, die die Zähne schädigen können! Verstärkt wird dieser Effekt noch durch ein Dauernuckeln von süßen Getränken aus Saugerfläschchen. Bedingt durch den ständigen Kontakt werden die Milchzähne großflächig entmineralisiert und sind dadurch stark kariesanfällig.

Vor allem in der Nacht oder zum Einschlafen kann ständiges Nuckeln sehr schädigend für die Zähne sein, da nachts die schützende Speichelbildung stark herabgesetzt ist!

www.apollonia2020.at



www.noetutgut.at