

Malen
Experimente
Wissen



Murkel

→ MIT-MACH-HEFT
für Kindergartenkinder und
ihre Eltern

»→ Wie
bleibe ich
GESUND?



Symbole:



Vorlesen

Aktiv-Aufgaben



Experimente

Ich bin Murkel
Hallo!



Herausgeber: Stiftung Kindergesundheit, c/o Dr. von Haunersches Kinderspital, Lindwurmstr. 4, 80337 München, info@kindergesundheit.de

In Kooperation mit SOS-Kinderdorf e.V., Botschaft für Kinder, Dr. Vincent Richardt, Dr. Karen Silvester

Verantwortlich: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Vorsitzender des Stiftungsvorstandes

Fachliche Konzeption: Annika Hambrecht, Julia Birnbaum, Pia Heining

Bildnachweis: Shutterstock, Adobe Stock, Fotolia, Stocksy
Gestaltungskonzept, Layout:

Cornelia Sekulin

Illustration Eichhörnchen: Henk Wyniger

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2021
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.

Druck: Franzis print & media GmbH, München

Stand: 2. Auflage 2021

Wir bestätigen die Übernahme von Ideen, Texten und Materialien aus weiteren Programmen der Stiftung Kindergesundheit („Tigerkids“ und „DIE RAKUNS“).



Mach mit!

Inhalt



»» Kapitel 1

Murkel ist einzigartig



»» Kapitel 2

Murkel hat Blitzezähne



»» Kapitel 3

Murkel knurrt der Magen



»» Kapitel 4

Murkel ist ein Klettermax



»» Kapitel 5

Murkel geht's nicht gut



Dieses Heft gehört:



Murkels Steckbrief

NAME: Murkel

ALTER: 

GRÖSSE: 23 cm Körper + 18 cm Schwanz

GEWICHT: 345 g

WOHNORT: 

HOBBIES: Klettern, von Baum zu Baum springen, balancieren

MEIN LIEBLINGSSESSEN: 

MEINE LIEBLINGSFARBE: 

DAS MAG ICH GERNE: im Winter mit meiner Familie im Nest kuscheln, hohe Nadelbäume, in Wäldern herumtoben, meine Freunde

DAS MAG ICH NICHT SO GERNE: schwimmen

DAS KANN ICH BESONDERS GUT: sehen, springen, Vorräte verstecken

Liebe Eltern, liebe Murkel-Freunde,

mit diesem **Mit-Mach-Heft** soll Ihr Kind eine gesundheitsförderliche Lebensweise kennenlernen und mit Ihrer Hilfe lernen, diese auf einfache Art und Weise in den Alltag zu integrieren.

Gesundheitsbewusstes Verhalten im Kindesalter legt einen wertvollen Grundstein für das restliche Leben. Früh erlernte Verhaltensweisen können sich so stark festigen, dass sie sich über die gesamte Lebensdauer nicht mehr ändern. Wichtig dafür sind eine angemessene Selbstwahrnehmung, ein gutes Selbstbewusstsein, eine ausgewogene Ernährung, genug Bewegung und wiederkehrende Entspannungsphasen.

Diese Themen werden in Murkels Mit-Mach-Heft aufgegriffen und für die Kinder mithilfe der Identifikationsfigur, dem Eichhörnchen Murkel, zugänglich gemacht. Wir möchten Sie bitten, die Aufgaben in diesem Heft mit Ihrem Kind gemeinsam durchzuarbeiten und dabei besonders auf den gesundheitsförderlichen Charakter der entsprechenden Verhaltensweisen einzugehen. Das Mit-Mach-Heft ist darauf angelegt, dass Sie nach und nach die Aufgaben bearbeiten und nicht alles auf einmal erledigen. Gerne können Sie die Inhalte wiederholen, wenn das Gelernte bereits einige Zeit her ist.

Viel Spaß mit
Murkels-Mitmach-Heft





„Murkel ist einzigartig“

SELBSTWAHRNEHMUNG & SELBSTBEWUSSTSEIN

Jedes Kind ist einzigartig & etwas ganz Besonderes!

➔ Auf der Erde leben mehr als 7 Milliarden Menschen, jeder davon ist einzigartig in seinem Aussehen und seiner Persönlichkeit sowie in seinen Interessen und seinem Können.

Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, dem individuellen Aussehen, der eigenen Persönlichkeit, den Vorlieben und Abneigungen sowie Stärken und Schwächen stellt einen wichtigen Baustein in der Persönlichkeitsförderung und der Stärkung von Selbstkonzept und Selbstwertgefühl unserer Kinder dar. Selbstbewusste Kinder gehen gestärkt durchs Leben und sind laut Untersuchungen seltener von psychischen Krankheiten, wie beispielsweise Depressionen, betroffen^[1].

Durch steigende Anforderungen, wachsenden Leistungsdruck und verzerrte Schönheitsideale sind schon Kinder im Kindergartenalter häufig verunsichert und überfordert. Daher ist es wichtig, sie positiv in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

Ein wertschätzender und liebevoller Umgang sowie die Vermittlung, dass Ihr Kind **einzigartig** und etwas ganz Besonderes ist, helfen bei der Persönlichkeitsentwicklung.

TIPP

Unterstützen Sie Ihr Kind bei den Bemühungen, Dinge selbstständig zu erledigen. Das erfordert viel Geduld, gibt Ihrem Kind aber Selbstvertrauen und hilft ihm, selbstständig und dadurch selbstbewusst zu werden.





TIPPS & ANREGUNGEN

- ★ **Sprechen Sie offen** mit Ihrem Kind über Stärken und Schwächen. Auch über Ihre eigenen!
- ★ **Lob tut gut!** Loben Sie Ihr Kind regelmäßig für seine Leistungen, seine Stärken und seine Fortschritte!
- ★ **Übertragen Sie** Ihrem Kind für sein Alter angemessene **Verantwortung** z. B. im Haushalt.
- ★ **Regelmäßige körperliche Aktivität** trägt zu einem positiven Selbstbewusstsein bei!
- ★ **Freunde sind besonders wichtig.** Fördern Sie die Freundschaften Ihres Kindes.
- ★ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit seinen **eigenen Interessen nachzugehen** und fördern Sie diese!
- ★ Ermutigen Sie Ihr Kind, seine **Gefühle auszudrücken** und offen darüber zu reden. Zeigen Sie ihm, dass Sie die Gefühle ernst nehmen, auch wenn Sie sie nicht immer nachvollziehen können.
- ★ Ermutigen Sie Ihr Kind, **neue Dinge auszuprobieren** und geben Sie ihm die Sicherheit, dass Sie für es da sind!
- ★ **Halten Sie sich mit Kritik zurück!** Wenn Sie kritisieren, dann nur das Verhalten und niemals die Person.
- ★ **Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, einzigartig zu sein!** Vergleichen Sie es nicht mit Geschwistern oder anderen Kindern!



Literaturtipps,
Lieder und
Videovorschläge:



Birger Heymann &
Volker Ludwig:
„Ottokar
hat Segelohren“
Rolf Zukowski:
„Als ich ein Baby war“
Rolf Zukowski:
„Ich schaff das schon“
Volker Rosin:
„Das Lied über mich“



Aus der Sesamstraße:
Ernie – „Jeder Mensch
sieht anders aus“



Ravensburger Verlag:
"Wieso, weshalb, wa-
rum – Wir entdecken
unseren Körper"
Britta Sabag, Maite
Kelly: „Die kleine
Hummel Bommel:
Du bist du!“

„Murkel ist einzigartig“

Dieses Bild kannst du ausmalen!



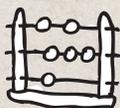
Ein aufregender Ausflug

Murkel und seine Freunde möchten einen Ausflug zum Abenteuerspielplatz im nächsten Dorf machen. Auf dem Weg dorthin kommen sie an einen Fluss, den sie überqueren müssen. Eine Brücke gibt es nicht und zum Hinüberspringen ist er selbst für Karla, das Känguru zu breit. Also entscheiden sich die Freunde hindurchzugehen.

Der kleine Murkel aber hat Angst davor, ins Wasser zu gehen. Normalerweise klettert er in den Bäumen herum oder huscht schnell über den Erdboden. Wasser ist Murkel nicht gewohnt und schwimmen hat er auch noch nicht gelernt. Noch dazu geht das Wasser bei seinem Freund Felix, dem kleinen Fuchs, bis über die Knie.

Erst als seine Freunde schon auf der anderen Seite sind, bemerken sie, dass Murkel sich ganz und gar nicht wohl fühlt. Sie rufen ihm zu, dass er keine Angst haben soll und dass das Wasser nicht tief sei. Murkel versucht, ein paar Schritte in den Fluss hineinzugehen und fällt ins Wasser. Zum Glück kann er sich an einem hereinhängenden Ast festhalten. Schnell kommt Otto, der Otter zurückgeschwommen. „Halt dich an mir fest“, sagt er. Murkel klettert auf Ottos Rücken und lässt sich wie auf einem Boot zum anderen Ufer bringen. „Vielen Dank Otto, dass du mich abgeholt hast!“, bedankt sich Murkel, als die beiden angekommen sind. „Kein Problem, dafür bin ich doch da“, sagt Otto. Glücklich und voller Vorfreude auf den Abenteuerspielplatz gehen die Freunde ein Stück weiter.

Plötzlich tritt Karla in eine Falle und wird nach oben in einen Baum gezogen. Dort hängt sie nun kopfüber an einem Seil. Ohne zu zögern, klettert Murkel auf den Baum und knabbert so lange an dem Seil, bis es durchreißt. Unten stehen die anderen Freunde und fangen Karla auf. „Super Murkel, das war echt eine geniale Idee von dir! Danke, dass du mich gerettet hast. Ohne dich würde ich noch lange dort oben hängen!“, sagt Karla. Überglücklich umarmen die Freunde sich. „Du bist echt einzigartig gut im Klettern und Knabbern! Und Otto ist einzigartig gut im Schwimmen. Jeder von uns ist einzigartig gut in einer Sache. Zusammen sind wir ein perfektes Team!“, sagt Felix.



Jetzt kommst ➡ **DU**

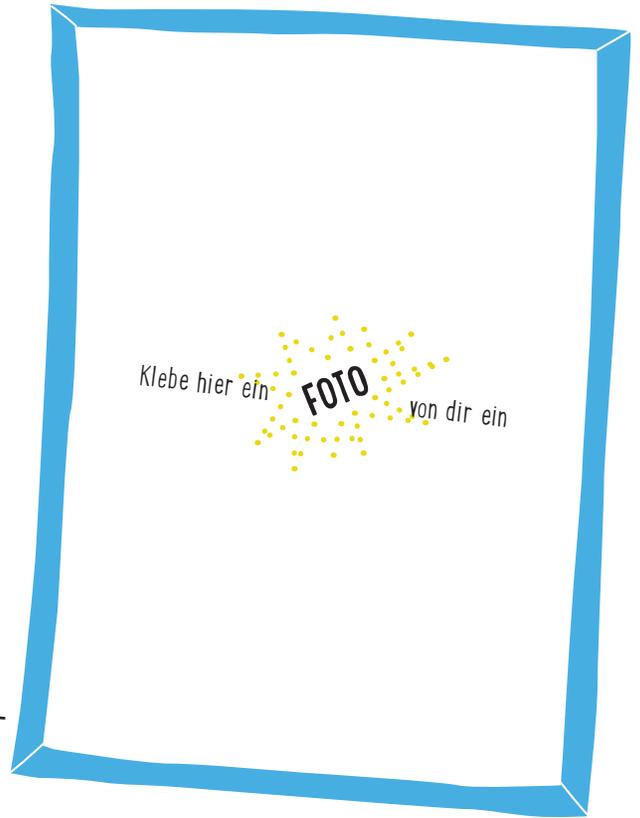
- ➔ Worin bist du super?
- ➔ Was kannst du Besonderes?
- ➔ Worin sind Mama / Papa / Geschwister besonders gut?
- ➔ Worin brauchst du / deine Mama / dein Papa / deine Geschwister noch Hilfe?





Das bin ich!

1 ERSTELLE EINEN STECKBRIEF ÜBER DICH!



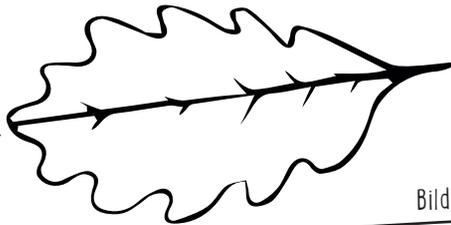
Ich heiße:

So alt bin ich schon:



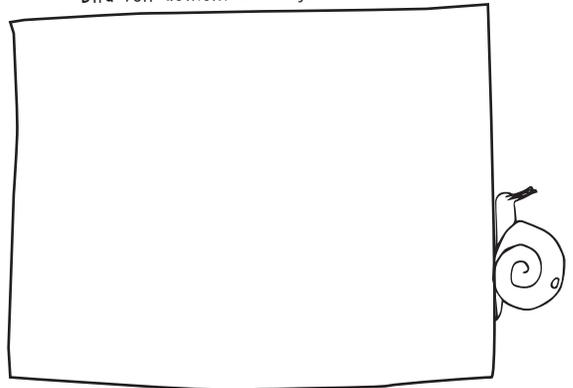
Meine Lieblingsfarbe ist:

Mein Lieblingsfarben-Blatt →



Mein Lieblingstier ist:

Bild von deinem Lieblingstier:



Ich fühle mich gut, wenn:

Davor habe ich Angst  oder dafür benötige ich (noch) Hilfe:

»→ Als Baby warst du noch sehr klein. Nun bist du schon einiges gewachsen. Wenn du groß bist, wirst du ungefähr so groß sein wie deine Eltern!

2 WIE GROSS BIST DU UND WIE GROSS SIND DEINE ELTERN ?

Ich bin so groß: _____ und meine Eltern sind so groß: _____

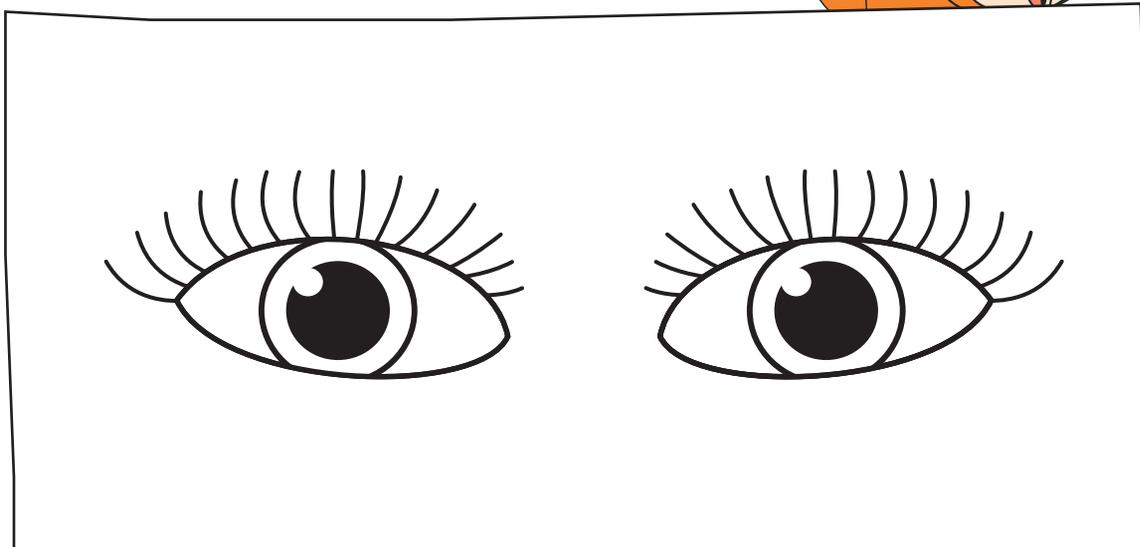
»→ Als Baby hast du ungefähr so viel gewogen wie . Inzwischen bist du natürlich schwerer.

3 WIEGE DICH UND FINDE ETWAS, DAS GENAUSO SCHWER IST WIE DU!

So schwer bin ich: _____, genauso wie: _____

»→ Mit den Augen sehen wir unsere Umgebung. Augen machen uns einzigartig, denn Menschen haben unterschiedliche Augenfarben.

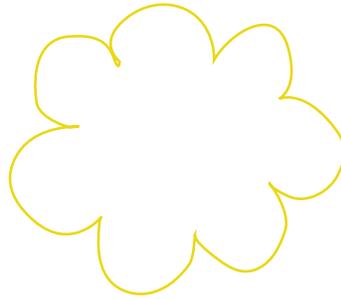
4 SCHAUE DEINE AUGEN IM SPIEGEL AN UND MALE SIE IN DER RICHTIGEN FARBE AUS!





»→ Unsere Hände brauchen wir zum Malen, Klatschen, Essen und für vieles mehr. Mit den Fingern fühlen wir. Deinen Fingerabdruck gibt es nur einmal auf der ganzen Welt!

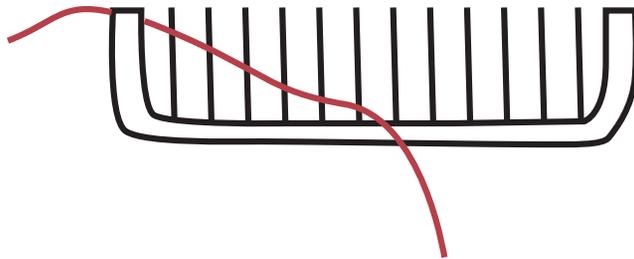
5 MACHE MIT EINEM STEMPELKISSEN DEINEN FINGERABDRUCK IN DIE BLUME!



»→ Haare wachsen auf dem gesamten Körper. Sie schützen vor Kälte und Sonne. Kopfhare wachsen auf dem Kopf. Sie haben unterschiedliche Farben.

6 WELCHE HAARFARBE HAST DU?

Male Haare mit deiner Haarfarbe
← in den Kamm



»→ Im Gesicht zeigen Menschen ihre Gefühle.

7 VERBINDE DIE GESICHTER MIT DEN JEWEILIGEN GEFÜHLEN.

»→ traurig



»→ glücklich

»→ wütend



»→ überrascht



8 DARIN BIN ICH SPITZE !

Kreuze hier an, was du schon kannst:



Purzelbaum



Auf einem Bein hüpfen



Einen Ball werfen



Ganz schnell rennen



Selbstständig Zähne putzen



Bis 10 zählen



Meinen Namen schreiben: _____



Blumen gießen



Einen Ball schießen



Fahrrad fahren



Rollschuh fahren



Mich selbst anziehen



Ohne Hilfe essen



Den Tisch decken



Formen ausschneiden

Was fehlt noch auf dieser Liste? Kannst du noch etwas?







9 DAS MACHT MICH EINZIGARTIG !

Hier kannst du dich malen, ein Foto oder Dinge einkleben, die dich einzigartig machen.



FÜR ALLE
GELÖSTEN AUFGABEN ...



... DARFST DU
EINE NUSS
AUSMALEN!



„Murkel hat Blitzezähne“

ZAHN- & MUNDHYGIENE

➔ Gesunde Zähne durch richtiges Verhalten zu fördern ist ein wesentlicher Teil der Körperpflege und der Ernährung. Die Zahnärztin Dr. Wagner stellt klar: „Die Zahnpflege gehört wie das Händewaschen zur Basishygiene und sollte von Anfang an konsequent als Alltagsroutine durchgeführt werden^[2].“

Am Anfang des Lebens tragen die Eltern die Verantwortung für die sauberen Zähne. Kinder müssen lange üben und täglich nach den Mahlzeiten Zähne putzen, bis sie den Vorgang des Zähneputzens automatisiert haben. Während dieser Zeit sind Sie hauptverantwortlich für die Zahnhygiene Ihrer Kinder, indem Sie die Zahnpflege unterstützen, die benötigten Utensilien besorgen, eine Vorbildfunktion einnehmen und den regelmäßigen Besuch beim Zahnarzt organisieren^[3]. Erst wenn Kinder flüssig schreiben können, besitzen sie die Fähigkeiten zur selbstständigen Zahnpflege.

Die größten Risikofaktoren für die Entstehung von Karies sind ein hoher Konsum zucker- und säurehaltiger Lebensmittel (auch Getränke!) sowie eine unzureichende Mundhygiene^[4]. Besonders der Zahnschmelz von Kindern ist sehr sensibel und kann leicht von Karies angegriffen und zerstört werden. Damit die Zähne lebenslang gesund bleiben, sollten die Zähne mindestens zweimal am Tag geputzt werden. Neben der Wahl der richtigen Zahnbürste gehören fluoridhaltige Zahnpasta sowie Zahnseide oder Zwischenraumbürste und evtl. eine Mundspülung zur Basisausstattung.

TIPP

Wir empfehlen die **KAlplus-Systematik**:

Kauflächen bürsten, auf den **Au**ßenflächen kreisen und die **I**nnenflächen wischen.

Plus: Eltern putzen ihren Kindern die Zähne von allen Seiten sauber.





TIPPS & ANREGUNGEN

- ★ **Bringen Sie die Zahnpflege Ihrem Kind spielerisch** näher, das sorgt für jede Menge Spaß! Zum Beispiel: „Ich putz dir und du mir!“
- ★ Lassen Sie Ihr Kind eine passende Kinderzahnbürste und qualitativ hochwertige Kinderzahnpaste **selbst aussuchen!**
- ★ Eine **tolle Sanduhr** motiviert zum Zähneputzen!
- ★ Basteln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen **schönen Zahnputzbecher!**
- ★ Seien Sie ein Vorbild, **gemeinsames Zähneputzen** macht gleich viel mehr Spaß!
- ★ **Unterstützen Sie die Selbständigkeit** und lassen Sie auch mal selbst putzen. Dann aber nicht das Nachputzen vergessen!
- ★ Bereiten Sie ein **Putz-Tagebuch** vor. Hier kleben die Kinder jedes Mal, wenn sie Zähne geputzt haben (erst nach Ihrer Kontrolle) einen Sticker ein.
- ★ **Denken Sie an regelmäßige Zahnarztbesuche zweimal im Jahr!**



Literaturtipps,
Lieder und
Videovorschläge:



Zahnmedizinisches
Zentrum Berlin:
„Zahnputzlied“

LAGZ Rheinland-Pfalz:
„Max Schrubbel Lied“



mamiblock - Der Mami
Blog: „So macht Kin-
dern das Zähneputzen
Spaß“

www.wdrmaus.de:
Lach- und Sach-
geschichten mit der
Maus: „Milchzähne“



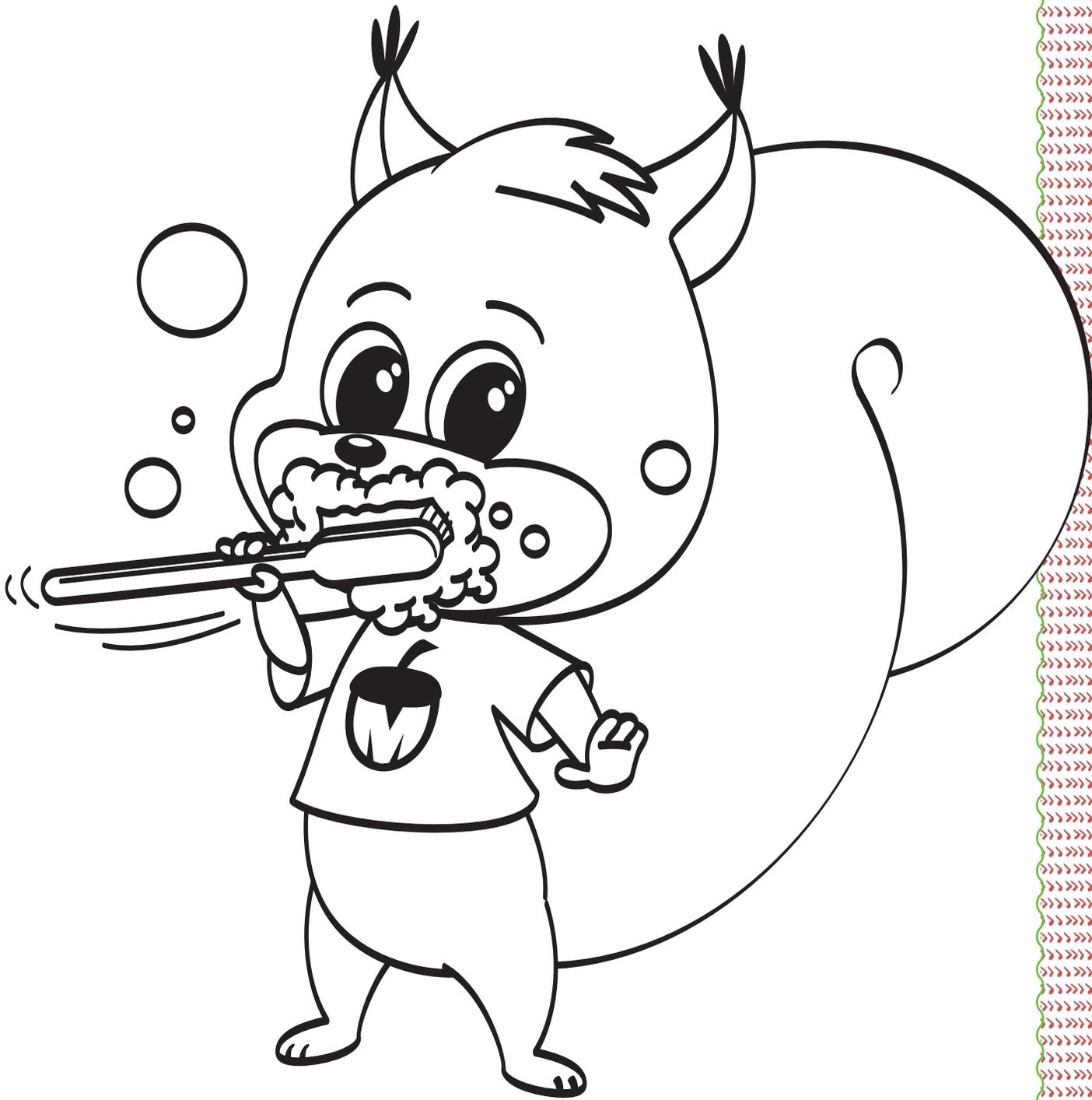
Angelika Bartram und
Jan-Uwe Rogge:
„Dreiminuten
Zahnputzgeschichten“
Sophie Schoenwald:
„Der große
Zahnputztag im Zoo“

Usch Lohn:
„Ich bin Nele –
Nele beim Zahnarzt“

Sibylle Rieckhoff:
„Kommissar Maus löst
jeden Fall –
Die Karies-Bande
schlägt zu“

„Murkel hat Blitzezähne“

Dieses Bild kannst du ausmalen!





Aua, mein Zahn tut weh!

Murkel und seine Freunde sind auf dem Abenteuerspielplatz angekommen. Nachdem sie einige Zeit getobt haben, brauchen sie eine Pause und nehmen ihre Brotzeitboxen heraus.

Murkel beißt hungrig in sein Nussbrot. Plötzlich schreit Murkel auf.

„Aua, mein Zahn tut weh!“, klagt er. Da Karlas Vater Zahnarzt ist, weiß sie sofort was zu tun ist. „Am besten gehen wir sofort zu Papa! Wenn du Zahnschmerzen hast könnte ein Loch entstanden sein.“ Die Freunde packen zusammen und gehen los.

In der Zahnarztpraxis, erzählen die Kinder, was passiert ist und Murkel wird gründlich untersucht. „Na, da hast du aber nicht gut geputzt. Du hast ein Loch mit Karies im Zahn“, bemerkt Dr. Kängu. „Aber dagegen kann ich etwas tun: ich muss in deinen Zahn bohren und ihn dann mit etwas anderem füllen. Sonst geht er noch mehr kaputt und du wirst immer Zahnscherzen haben.“ Murkel ist etwas mulmig zumute, aber er vertraut Karlas Papa. Nach kurzer Zeit ist das Loch in seinem Zahn weg. „So, das war's schon.“

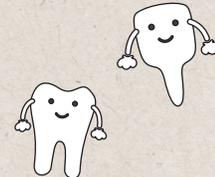
Er ist jetzt wieder wie neu. Putzt du deine Zähne denn regelmäßig?“ „Naja, meistens habe ich keine Lust dazu“, gibt Murkel zu. „Aber meine Mama sagt, ich muss jeden Morgen und jeden Abend Zähne putzen. Und nach dem Mittagessen.“ „Das ist richtig, Murkel“, sagt Dr. Kängu. „Hier habe ich was für dich, damit macht das Zähneputzen gleich viel mehr Spaß“. Er gibt ihm einen bunten Zahnputzbecher und eine ganz tolle Zahnbürste. Murkel bedankt sich und die Freunde gehen nach Hause.

Zuhause angekommen erzählt Murkel seinen Eltern von seinem aufregenden Tag und dem Zahnarztbesuch. „In Zukunft werde ich noch genauer kontrollieren, ob du deine Zähne gründlich geputzt hast, Murkel“, sagt sein Papa.



Jetzt kommst **DU**

- ➔ Hast du auch Blitzezähne wie Murkel?
- ➔ Wie oft putzt du dir die Zähne am Tag?
- ➔ Hattest du auch schon mal Zahnschmerzen?
- ➔ Wie fühlst du dich, wenn du zum Zahnarzt gehst?



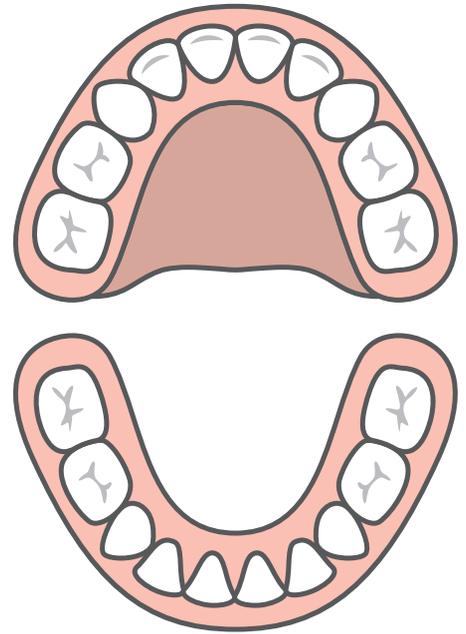


Meine Zähne & wie sie gesund bleiben!

➔ Ein Kind in deinem Alter hat ca. 20 Zähne: 10 oben und 10 unten. Deine Zähne sind im Zahnfleisch fest verankert.

1 SCHAUE DIR DEINE ZÄHNE IM SPIEGEL AN. WIE VIELE ZÄHNE KANNST DU ENTDECKEN?

Male die Zähne, die du im Spiegel erkennen kannst hier an.

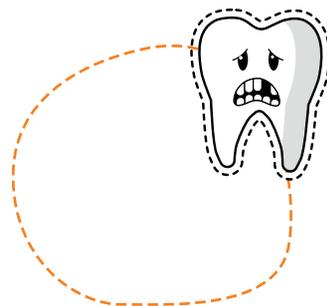


Insgesamt habe ich schon so viele Zähne:



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 ✨ ✨

Wie viele Zahnlücken hast du schon?



Wieviele Wackelzähne hast du schon?



1 2 3

2 BASTEL DEIN EIGENES GEBISS AUS KNETE.

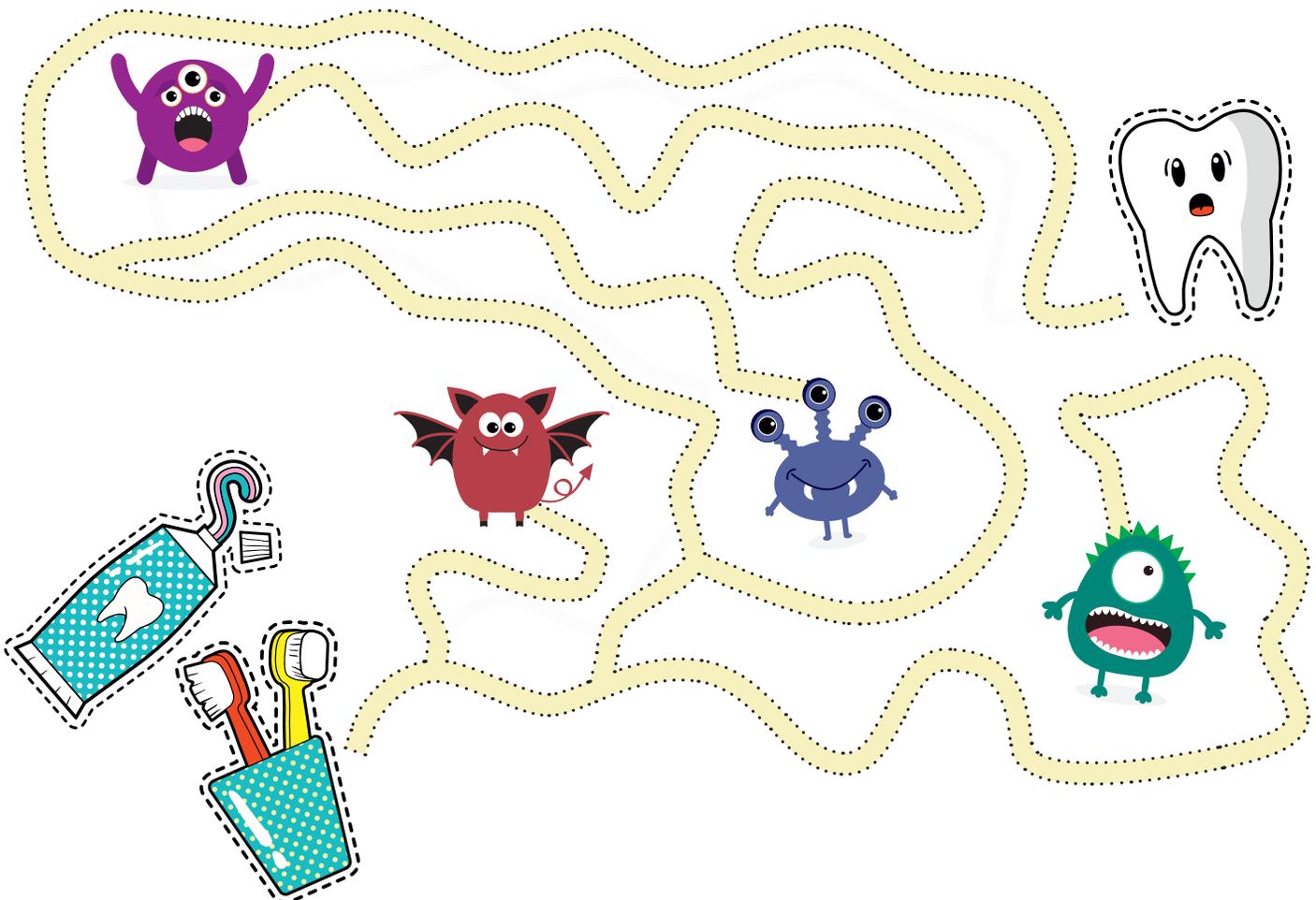


Nimm hierzu rote Knete für deinen Kiefer und das Zahnfleisch und weiße Knete für die Zähne. Versuche, die Zähne so zu formen, wie sie in echt aussehen. Zum Beispiel kann es so aussehen wie hier:



➔ Regelmäßiges Zähneputzen ist wichtig. Durch das Zähneputzen schützt du deine Zähne vor Bakterien.

3 FINDE DEN WEG VON DER ZAHNBÜRSTE ZUM GESUNDEN ZAHN!





4 COLA-EI-EXPERIMENT!



Experimente

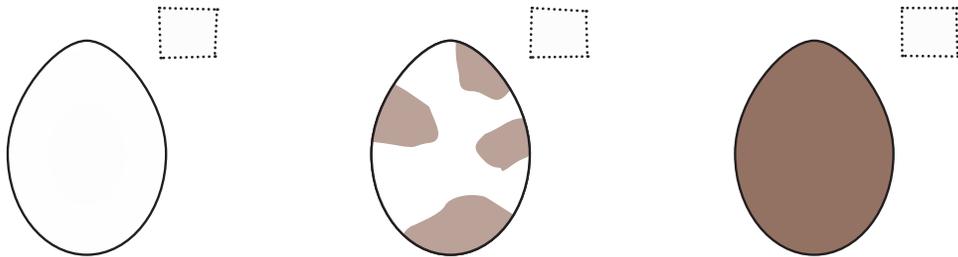
➔ Eierschalen bestehen aus ähnlichem Material wie deine Zähne. In diesem Experiment kannst du sehen, wie sich Zähne verfärben können und was du dagegen tun kannst.

Du brauchst dafür: ein Glas gefüllt mit Cola, ein hartgekochtes, weißes Ei, eine alte Zahnbürste und etwas Zahnpasta.

So funktioniert's: Lege das Ei in die Cola  und lass es ca. eine Stunde darin liegen.

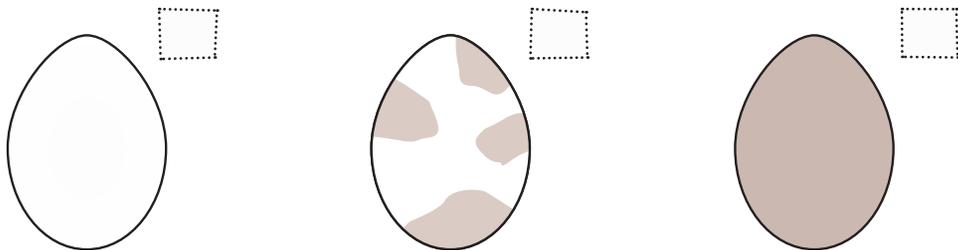
4a HOLE DAS EI AUS DER COLA. WIE SIEHT ES JETZT AUS?

Kreuze an.



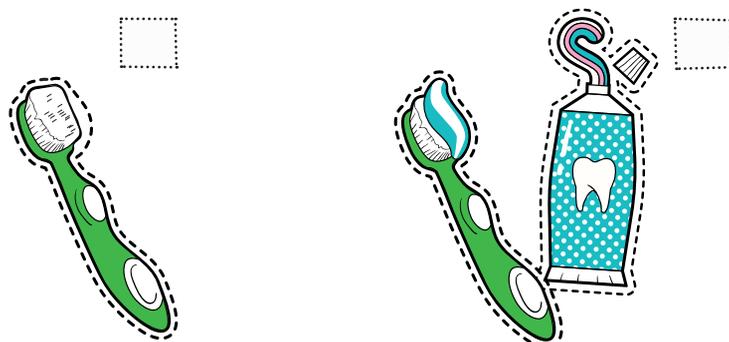
4b PUTZE JETZT DAS COLA-EI AUF EINER SEITE MIT DER ZAHNBÜRSTE. WIE SIEHT ES JETZT AUS?

Kreuze an.



4c JETZT PUTZT DU DAS EI AUF DER ANDEREN SEITE MIT ZAHNPASTA. WELCHE SEITE IST SAUBERER?

Kreuze an.



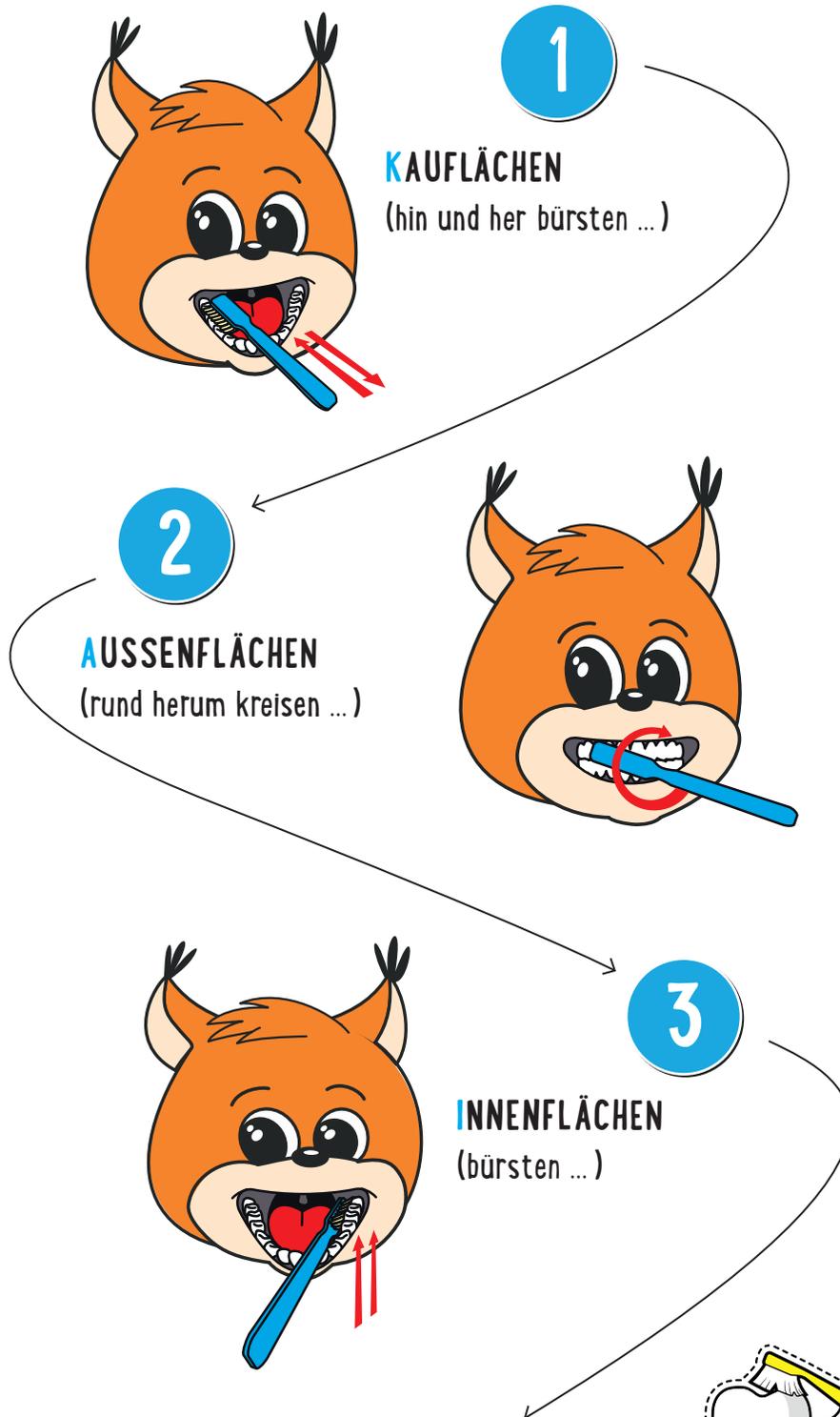
➔ Zähneputzen ist wichtig, damit deine Zähne keine Löcher bekommen. Du musst jeden Tag nach den Mahlzeiten Zähneputzen. Nur so können deine Zähne gesund und blitzblank bleiben.

5 WIE PUTZT MAN RICHTIG ZÄHNE?

Schau dir die Bilder genau an und putze dann wie Murkel!



Aktiv-Aufgaben



PLUS: Nun sind meine Eltern dran und putzen alles sauber nach!

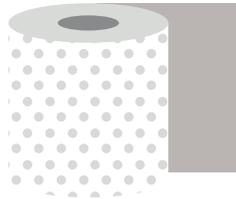


= **KAI PLUS**



6 DAS BRAUCHST DU FÜR BLITZZÄHNE!

Kreise alle Gegenstände ein, die dir helfen Blitzezähne zu haben!

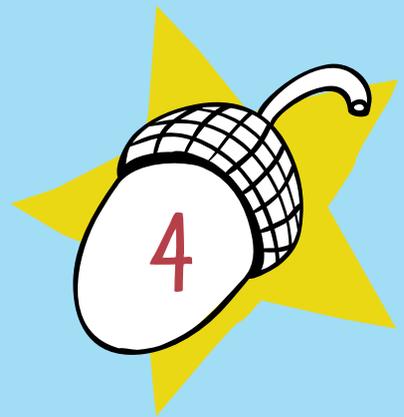
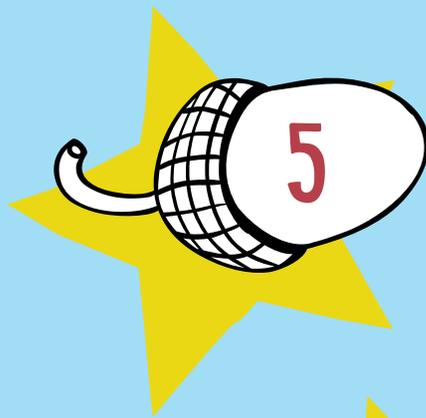
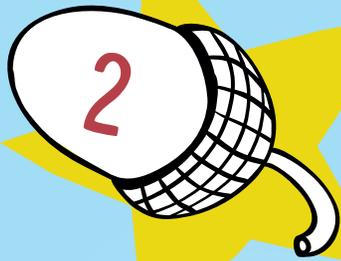


BASTEL IDEE

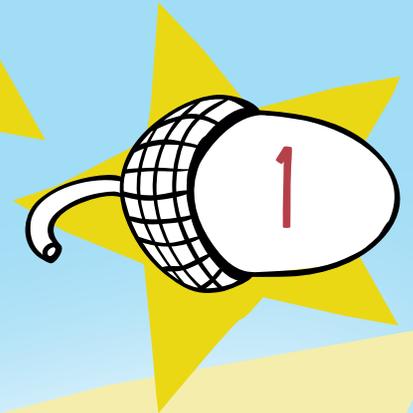
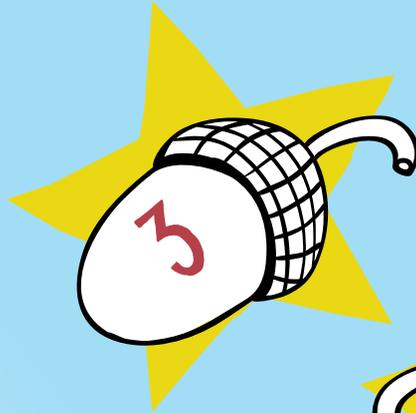
Bastle dir doch deinen eigenen
kleinen Spiegel.

DU BRAUCHST DAZU:
Spiegel-/Alufolie, Pappe

SO GEHT'S: Schneide aus der Pappe eine
schöne Form aus. Lege die Spiegel-/
Alufolie darauf und schneide sie zu.
Klebe sie anschließend fest und
male den Papprahmen an.

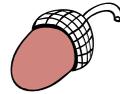


FÜR ALLE
GELÖSTEN
AUFGABEN



DARFST DU
EINE NUSS
AUSMALEN!





„Murkel knurrt der Magen“

GESUNDE ERNÄHRUNG



TIPP

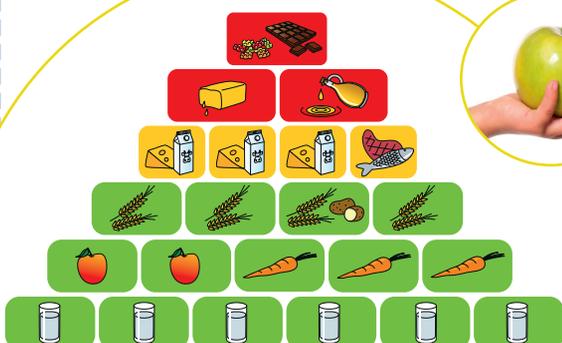
Wichtig für eine Struktur des Alltags sowie eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes sind

regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten am Esstisch. Ideal sind **drei Hauptmahlzeiten** und **zwei leichte Zwischenmahlzeiten** am Vor- und Nachmittag.

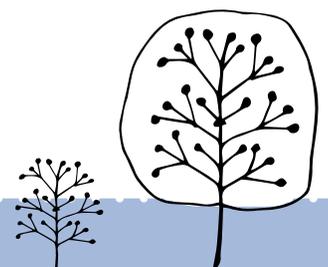


→ Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit unserer Kinder. Sie versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen, damit Ihr Kind wächst, sich gut konzentrieren kann und auch Abwehrkräfte gegen z.B. Erkältungen bekommt. Die Ernährungspyramide zeigt, was täglich auf den Speiseplan gehört und womit man eher sparsam sein sollte. Jedes Kästchen steht für eine Portion. Eine Messhilfe für eine Portion ist: „eine Hand voll“. Für Erwachsene also eine große, für Kinder eine kleine Hand.

Ganz unten auf der Pyramide stehen die Dinge, von denen viel gegessen werden sollte: Getränke, Obst und Gemüse. Hier kann Ihr Kind ruhig mehrmals am Tag richtig zugreifen. Kinder sollten mindestens 1 Liter Wasser am Tag trinken. Wichtig dabei ist, dass die Getränke echte Durstlöcher sind und keinen Zucker enthalten. Wasser oder ungesüßter Tee sind deshalb die besten Getränke für Ihr Kind. Auch Kohlenhydrate brauchen wir täglich. Sie sind in Nudeln, Brot und Getreideprodukten enthalten. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Käse sollten wir nicht zu viel essen. Ganz oben in der Pyramide stehen sehr fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln, wie Schokolade, Eis, Burger, Chips oder auch Limo. Diese braucht Ihr Kind nur sehr wenig, aber auch das ist ab und zu erlaubt!



(aid-Ernährungspyramide)





TIPPS & ANREGUNGEN

- ★ **5 Portionen Gemüse und Obst (3 x Gemüse & 2 x Obst) am Tag sollte ein Kind täglich zu sich nehmen.** Eine altersgerechte Kinderportion entspricht der Größe der Faust des Kindes. Es muss nicht immer frisch sein. Tiefgefrorenes, Püriertes, etc. zählen auch.
- ★ Denken Sie an **regelmäßige Mahlzeiten** zu festen Zeitpunkten!
- ★ Lassen Sie Ihr Kind **unbekannte Speisen mehrmals probieren**, bis es „auf den Geschmack kommt“!
- ★ Achten Sie darauf, dass Kinder nur **kindgerechte Portionen verzehren**, ein Überschuss wird in Körperfettzellen gespeichert!
- ★ **Verwenden Sie so wenig Fertigprodukte wie möglich!**
- ★ Kinder wollen mitmachen: Lassen Sie Ihr Kind beim Speiseplan mitbestimmen, **kochen Sie gemeinsam** und lassen Sie sich von Ihrem Kind beim Zubereiten helfen!
- ★ **Phantasievolle und farbenfrohe Gestaltung** kann unbeliebtes Essen attraktiver machen!
- ★ Sorgen Sie für eine **gemütliche und entspannte Atmosphäre** und essen Sie gemeinsam!
- ★ **Zu jeder Mahlzeit gibt es ein Getränk**, am besten Wasser!



Literaturtipps,
Lieder und
Videovorschläge:



Kindermusikwelt:
„Acapella Kinderlied
– Die Piraten – zum
mitsingen“

Tigerkids
(Dr. med. Dominic
Hartl, Dr. von Hauner-
sches Kinderspital):
„Wir essen gerne Äpfel“

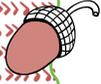


Sandra Grimm:
„Mag ich nicht, ess
ich nicht!, sagt Jakob
(Kleiner Jakob)“

Julia Volmert:
„Bert, der Gemüse-
kobold oder warum
man gesunde Sachen
essen soll“

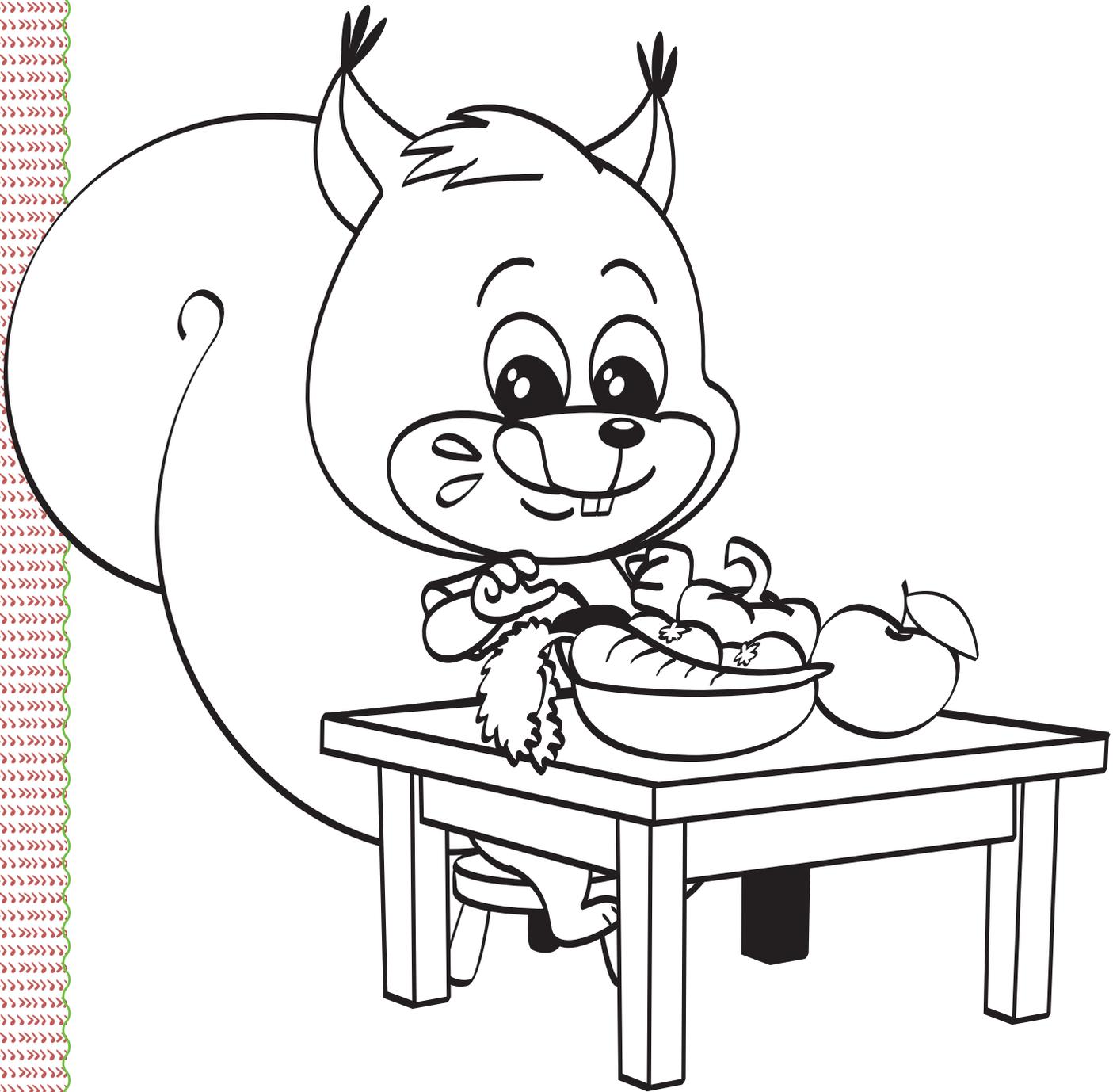
Sibylle Mottl-Link: :
„Naturkind / Schau,
was steckt in Obst und
Gemüse?“

Dagmar von Cramm:
„Das große GU Koch-
buch für Babys &
Kleinkinder“



„Murkel knurrt der Magen“

Dieses Bild kannst du ausmalen!





Ein schöner Familienabend

Nach einem langen Tag auf dem Abenteuerspielplatz kommt Murkel müde und hungrig nach Hause zurück. Als er die Tür aufmacht, riecht er den leckeren Geruch seines Lieblingsessens: Nusspfanne. „Hm, das riecht aber gut!“, ruft er.

Sein Papa begrüßt ihn in der Küche: „Hallo Murkel! Wo warst du denn so lange?“ Murkel erzählt ihm von den aufregenden Dingen, die er heute erlebt hat. Erst der Weg zum Abenteuerspielplatz mit dem großen Fluss, dann seine Zahnschmerzen und der Besuch beim Zahnarzt. Da staunt sein Papa: „Na, wenn du schon so selbstständig bist, dann kannst du ja auch den Tisch decken“. „Na gut. Wenn's sein muss“, brummt Murkel. Obwohl Murkel nicht viel Lust hat, gibt er sich viel Mühe den Tisch für alle schön zu decken. Er legt eine Tischdecke auf den Tisch, faltet Servietten und stellt auch noch eine Kerze in die Mitte.

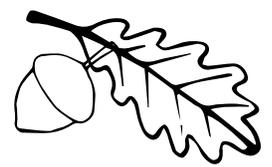
„Das hast du aber schön gemacht, Murkel“, freut sich seine Mama. Genüsslich isst die Familie von der Nusspfanne. Nach dem Essen springt Murkel auf und möchte sich Schokolade zum Nachtisch holen. Doch seine Mama hält ihn zurück: „Warte Murkel, ich habe einen Obstsalat für uns alle gemacht!“. „Nicht schon wieder Obst, ich will lieber Schokolade essen“, meckert Murkel. „So viele Süßigkeiten zu essen ist aber gar nicht gesund“, sagt seine Mama. „Nicht streiten ihr zwei!“, wirft Papa ein. „Ich habe eine Idee: wir machen einfach ein Schokoladenfondue. Was haltet ihr davon?“. „Das ist ein prima Vorschlag“, meint auch die Mama. Wenig später tauchen alle drei die Obststücke genüsslich in die flüssige Schokolade. „Mhh, ist das lecker!“, freut sich Murkel. „Schau Murkel, wenn man etwas Gesundes wie Obst isst, darf man sich auch mal ein paar Süßigkeiten gönnen“, sagt Papa. „Ja, und das Obst mit der Schokolade schmeckt sogar richtig gut! Das müssen wir jetzt öfter machen!“ ruft Murkel begeistert.



Jetzt kommst ➡ DU

- ➔ Hast du auch schon mal den Tisch gedeckt?
Was braucht man dazu alles?
- ➔ Was isst du gerne und was nicht so gerne?
- ➔ Hast du auch schon mal Schokoladenfondue probiert?
- ➔ Was ist Obst und was ist Gemüse?

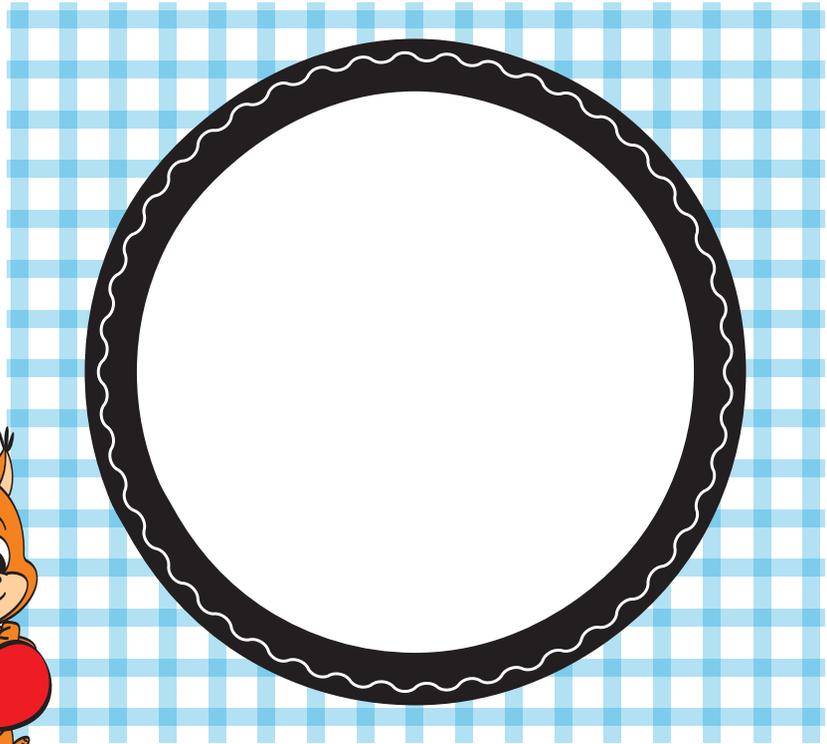




So kann ich mich gesund ernähren!

»→ Essen ist wichtig. Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Geschmack und ein eigenes Lieblingsessen.

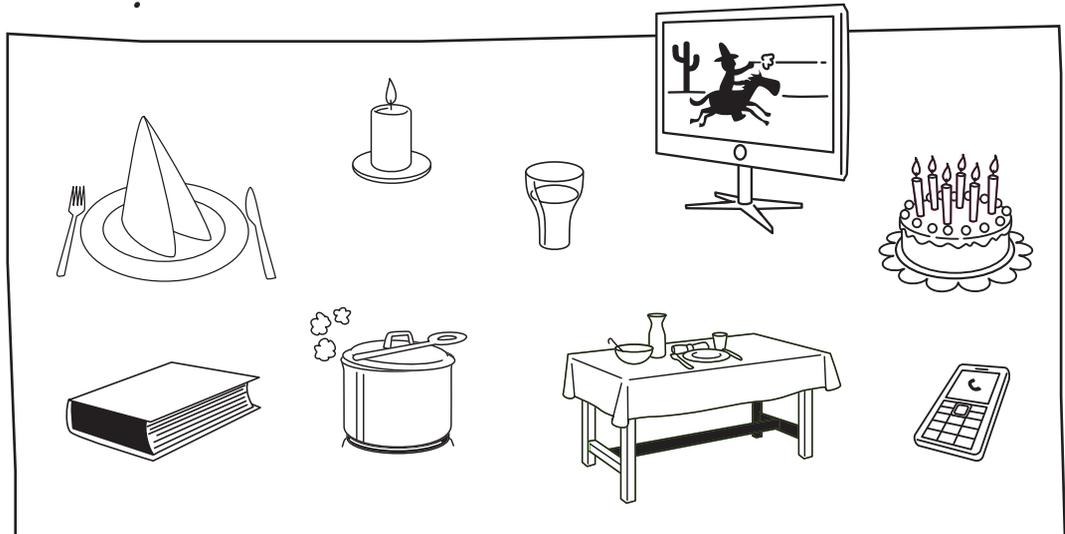
1 MALE DEIN LIEBLINGSSESSEN AUF DEN TELLER:



»→ Zu einem schönen Essen gehört mehr als nur das Essen: Murkel zum Beispiel deckt den Tisch besonders schön und isst zusammen mit seinen Eltern.

2 WAS GEHÖRT FÜR DICH ZU EINEM SCHÖNEN, GEMEINSAMEN ESSEN MIT DEINER FAMILIE ?

Umkreise!



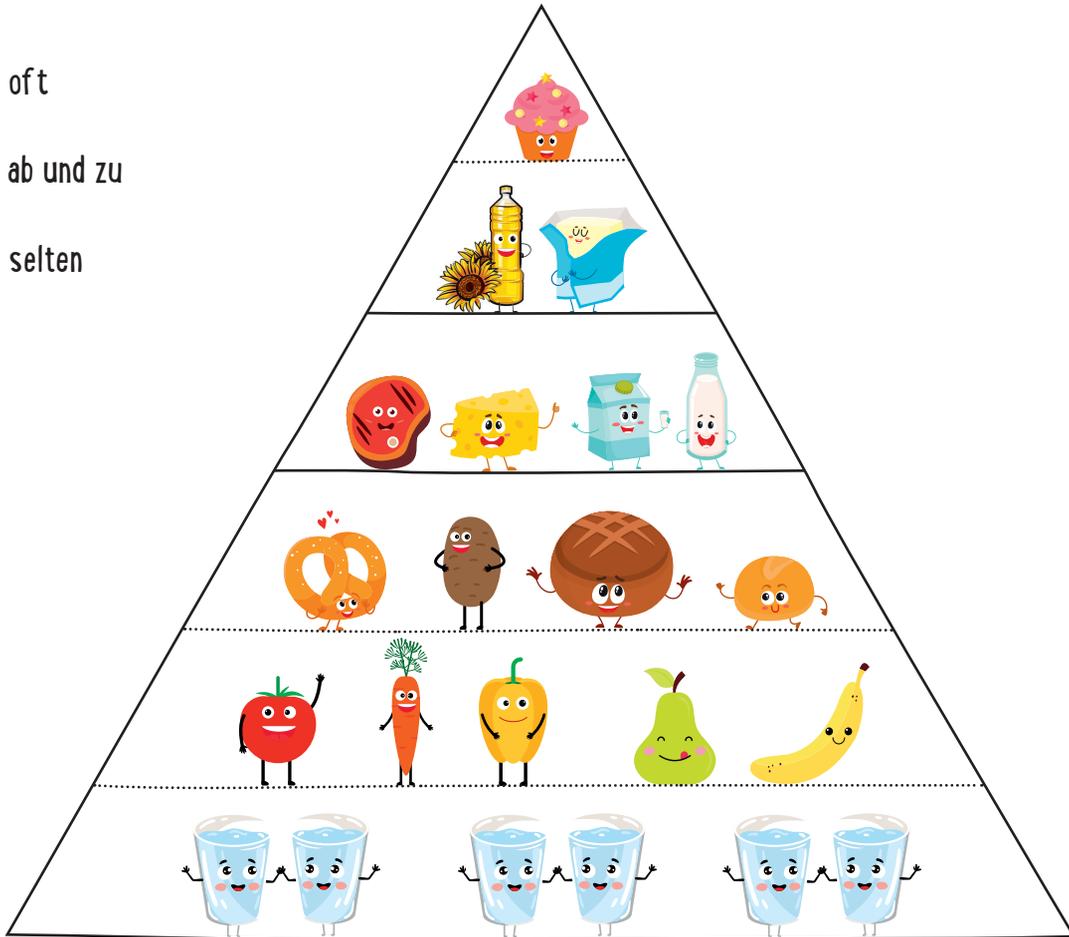
➔ In einer Ernährungspyramide sind verschiedene Nahrungsmittel aufgemalt. Sie hilft dir bei der Auswahl der Nahrungsmittel für ausgewogene Ernährung. Von den Lebensmitteln, die ganz unten in der Pyramide stehen, solltest du viel am Tag essen bzw. trinken. Die Nahrungsmittel in den oberen Kästchen solltest du weniger essen. Ein Bild in der Pyramide steht dabei für eine Portion. Um zu wissen, was eine Portion ist, kannst du ganz einfach deine Hand nehmen. Ein Apfel, der gut in deine Hand passt, ist eine gute Portion Obst für dich.

3 MALE DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE IN DEN RICHTIGEN FARBEN AN!

grün = oft

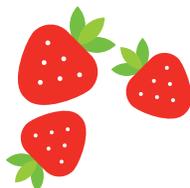
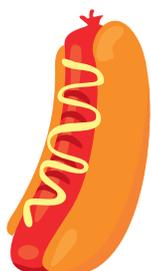
gelb = ab und zu

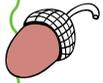
rot = selten



In Anlehnung an die AID-Ernährungspyramide des BZfE [7]

4 FINDE UND UMKREISE DIE GESUNDEN LEBENSMITTEL!





5 GEHE MIT DEINEN ELTERN EINKAUFEN. SCHNEIDE AUS EINEM PROSPEKT ALLE GESUNDEN LEBENSMITTEL AUS, DIE IHR EINGEKauft HABT, UND KLEBE SIE IN DEN EINKAUFSWAGEN!



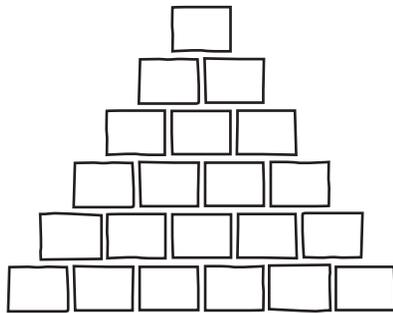
»→ In vielen Lebensmitteln ist Zucker enthalten. Zucker macht Nahrung süß.

6 WIE VIEL ZUCKER IST WIRKLICH DRIN?

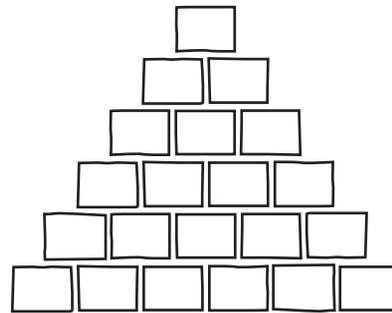


Du brauchst dazu: Zuckerwürfel, Waage

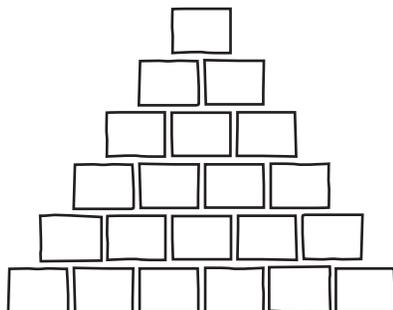
So geht's: Wiege die entsprechende Menge an Zuckerwürfeln ab und kreuze an, wie viele es sind.



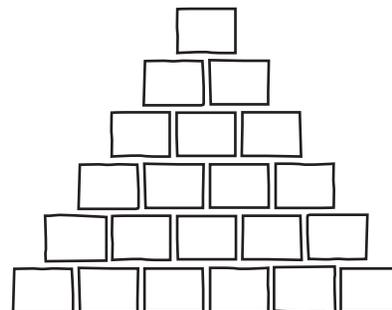
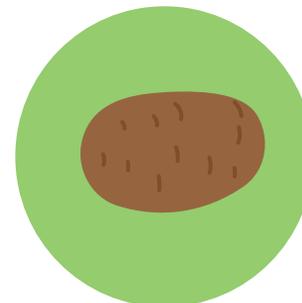
100 g Tomatenketchup:
21 g Zucker



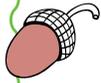
1 Apfel:
ca. 12 g Zucker



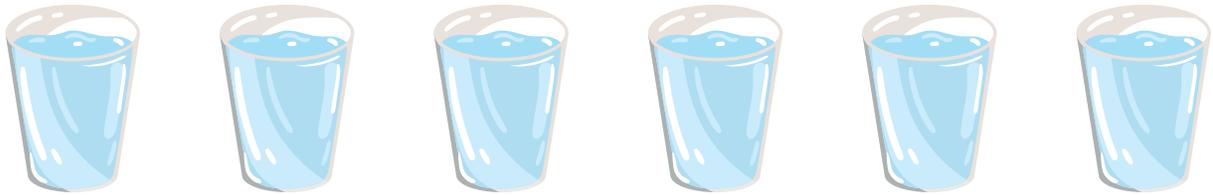
2 Gummibärchen:
3 g Zucker



1 mittelgroße Kartoffel:
1,5 g Zucker^[7]



» Genug zu trinken ist sehr wichtig für dich und deinen Körper. Du solltest täglich 1 Liter Wasser trinken. Das ist ungefähr so viel:



7 FERTIGE EIN TRINKPROTOKOLL AN!

Male jedes Glas Wasser aus, das du an einem Tag getrunken hast. Wichtig: Es zählt nur Wasser und ungesüßter Tee. Die Nüsse darst du anmalen, wenn du alle 6 Gläser Wasser getrunken hast.

WOCHENTAG	WASSER	ALLE GLÄSER AUSGEMALT
MONTAG		
DIENSTAG		
MITTWOCH		
DONNERSTAG		
FREITAG		
SAMSTAG		
SONNTAG		

Rezeptideen ^[8]



ERDBEERSHAKE

ZUTATEN: Erdbeeren / Milch / Joghurt / Vanillezucker / Zimt / Vanilleeis

ZUBEREITUNG: Die Erdbeeren pürieren und mit Milch auffüllen. Die restlichen Zutaten dazugeben und nochmal gut vermischen. In Gläser füllen und mit einer Erdbeerscheibe dekorieren.

KARTOFFELBREI-GESICHTER

ZUTATEN: 1 bis 2 Kartoffeln pro Person / Milch / Salz / Pfeffer / Muskat / Paprika / Gurke / Kresse / Petersilie / Oliven / ...

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln schälen und kochen, das restliche Gemüse waschen und nach Belieben schneiden. Wenn die Kartoffeln fertig sind, werden sie durch die Presse gedrückt und zusammen mit der Milch zu Brei gerührt. Mit den Gewürzen abschmecken.

Den Kartoffelbrei auf Teller geben und anschließend Gesichter gestalten.



KRAFT-FRÜHSTÜCK FÜR KINDER

ZUTATEN für 2 Portionen: 200 g Naturjoghurt / 30 g Haferflocken / 2 TL geriebene Nüsse / 1 Stück Obst / etwas Zimt



GEMÜSEKROKODIL

ZUTATEN: Gurke / Käse / Karotte / Cocktailtomaten / Weintrauben / Mozzarella / Rosinen

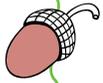
ZUBEREITUNG: Die gewaschene Gurke, Karotte und den Käse schneiden. Tomaten, Käse und Weintrauben auf die Spieße stecken. Auf der Gurke anbringen. Die Augen mithilfe von Mozzarella und einer Rosine gestalten.



ERFRISCHUNGS-WASSER

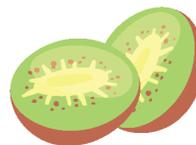
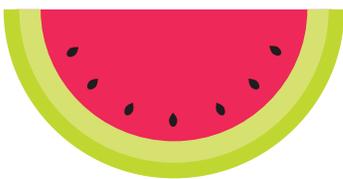
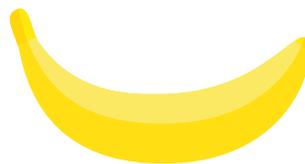
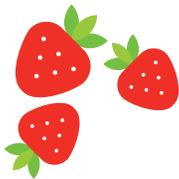
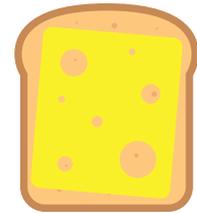
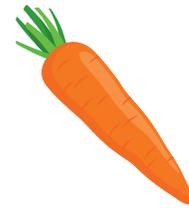
ZUTATEN: Wasser / Limettenscheiben

ZUBEREITUNG: Wasser in ein Glas geben, die gewaschenen Limettenscheiben hineinlegen.



8 MEINE LIEBLINGS-BROTBOX!

Markiere die Dinge, die du am liebsten mit den Kindergarten nimmst und verbinde sie mit der Brotbox!

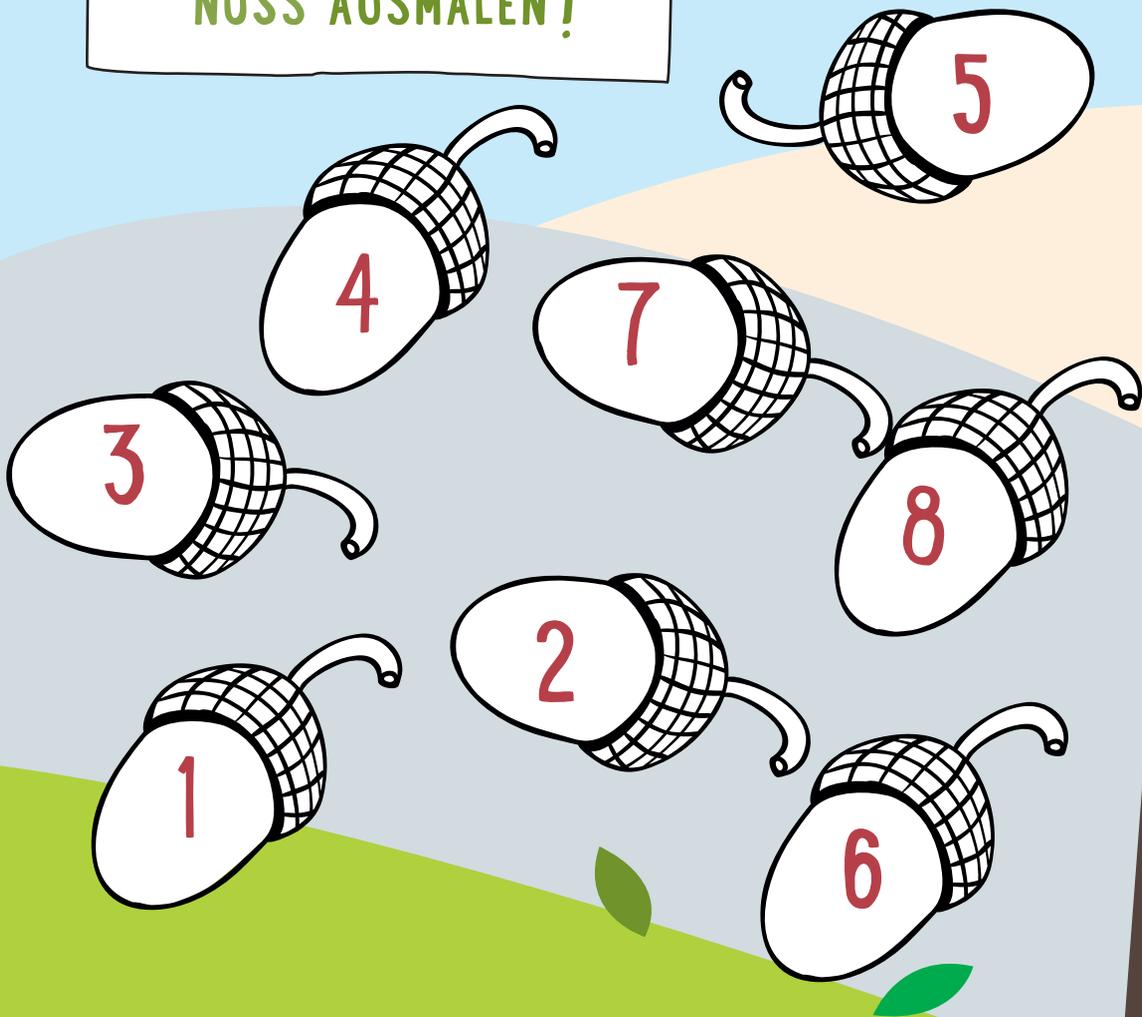


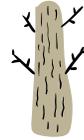
... so lecker!





FÜR ALLE
GELÖSTEN AUFGABEN
DARFST DU EINE
NUSS AUSMALEN!





„Murkel ist ein Klettermax“

BEWEGUNG

»→ Kinder wollen toben, laufen, klettern – sich schlicht und einfach bewegen! Unsere moderne Lebenswelt lässt diesen natürlichen Bewegungsdrang längst nicht mehr so leicht zu.

Ausreichende und regelmäßige Bewegung ist für die kindliche Entwicklung von großer Bedeutung. Sie fördert nicht nur die eigene Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit, sondern wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl und das Stressempfinden aus. Außerdem beugen Bewegung und Sport moderne Volkskrankheiten wie zum Beispiel Übergewicht, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und halten Menschen sowohl physisch als auch psychisch gesund^[9].

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Kindern eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 60 Minuten mit moderater oder hoher körperlicher Belastung^[9].

Als Faustregel gilt: Täglich mindestens eine Stunde im Freien toben oder körperlich so aktiv sein, so dass sich das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, die Kinder außer Atem kommen und schwitzen.



TIPP

Abenteuerekursion statt langweiliger Familienausflug:

Machen Sie aus dem langweiligen Sonntagsspaziergang ein Erlebnis: Denken Sie sich auf dem Weg kleine Aufgaben aus, z. B. über einen Baumstamm balancieren, auf einem Bein hüpfen, Kastanien sammeln, rückwärts gehen, um die Wette laufen, usw.





KLEINE BEWEGUNGSSPIELE FÜR DEN FAMILIENALLTAG:

**1.
MORGENS ZUM AUFSTEHEN:**
Kissenschlacht! So wird jeder
Morgenmuffel munter.

**2.
FLAMINGO:**
Wer kann länger auf einem
Bein stehen?

**3.
POWER-AUFRÄUMEN:**
Jeder bekommt einen Teil der
Wohnung zugeteilt und muss diesen so
schnell wie möglich aufräumen.

TIPPS & ANREGUNGEN

- ★ Versuchen Sie **im Alltag körperlich aktiv** zu sein. Lassen Sie Ihr Kind mit dem Rad oder Roller zum Kindergarten oder zum Einkaufen fahren, gehen Sie die Treppen anstatt die Rolltreppe zu nutzen, etc.
- ★ Schicken Sie Ihr Kind **bei jedem Wetter** nach draußen, wann immer es die Zeit und äußere Umstände erlauben! Die Kleinen toben an der frischen Luft automatisch mehr.
- ★ Machen Sie **gemeinsam bewegte Ausflüge**, z. B. auf den Spielplatz, ins Schwimmbad oder in die Berge!
- ★ Haben Sie **keine Angst vor kleineren Verletzungen**. Ein aufgeschlagenes Knie oder eine kaputte Hose schaden nicht. Überbehütete Kinder entwickeln oft keine Gefahreinschätzung.
- ★ **Bewegungsfreundliche Spielzeuge und Platz für Bewegung im Kinderzimmer** erhöhen die Aktivität Ihres Kindes. Ihr Kind braucht keine teuren Sportgeräte.
- ★ **Machen Sie mit** - dann hat Ihr Kind gleich noch mehr Spaß!
- ★ **Schränken Sie den Medienkonsum Ihres Kindes ein:** Die Stunden, die Ihr Kind sitzend verbringt, gehen als wertvolle Bewegungszeit verloren.
- ★ **Melden Sie Ihr Kind im Sportverein** an: Lassen Sie es selbst herausfinden, was besonders viel Spaß macht!



Literaturtipps,
Lieder und
Videovorschläge:



Stephen Janetzko:
„Sommer“



Carmen Petraschke:
„Die Wollmäuse und
das Sportfest“

Rolf Barth:
„Herr Wolke und der
Bewegungskaiser“

Christian Tielmann:
„Max lernt Radfahren“

Felix Neureuther:
„Auf die Piste,
fertig, los!“

Ole Könnecke:
„Sport ist herrlich“

Sandra Grimm:
„Jakob geht zum
Kinderturnen (Kleiner
Jakob)“

„Murkel ist ein Klettermax“

Dieses Bild kannst du ausmalen!



Die Kindergarten-Olympiade



Murkel steht wie jeden Tag um 7 Uhr auf, zieht sich an, frühstückt eine Schüssel Nuss-Frucht-Müsli und putzt sich seine Zähne. Da es draußen regnet fragt ihn seine Mama, ob er mit dem Laufrad oder mit dem Auto in den Kindergarten fahren will. „Natürlich mit dem Laufrad. Das macht viel mehr Spaß als im langweiligen Auto zu sitzen“, antwortet Murkel. Also ziehen die beiden sich wetterfest an und fahren zum Kindergarten. Murkel mit seinem Laufrad, seine Mama mit dem Fahrrad. Im Kindergarten angekommen verabschiedet sich Murkel von seiner Mama.

Heute steht der Kindergartengruppe ein aufregender Ausflug bevor: Sie gehen zu einem Hallenspielfeld. Alle sind schon sehr aufgeregt. In der Halle angekommen, ziehen sich alle blitzschnell ihre Turnsachen an und toben los. Murkel klettert als allererstes auf den großen Turm und tobt dort mit den anderen herum.

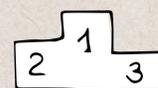
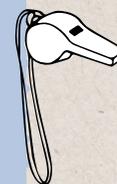
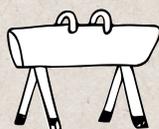
Nach einiger Zeit entdeckt Otto ein anderes Kind, das auf einer Bank sitzt und mit einem Smartphone spielt. Otto setzt sich zu dem anderen Kind und schaut zu. Nach und nach kommen immer mehr Kinder zu den beiden und starren auf das Smartphone.

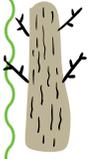
Als es Zeit für das Mittagessen ist, ruft die Erzieherin die Gruppe zu sich. „Na Murkel, du siehst aber verschwitzt aus. Hast du die ganze Zeit getobt?“, fragt sie Murkel. „Ja natürlich. Wenn wir einmal hier sind, müssen wir das ja ausnutzen. Es macht so viel Spaß!“, antwortet Murkel. Die anderen, die mit dem Smartphone gespielt haben, kommen jetzt müde zurückgetrottet. „Huch, was ist denn mit euch passiert?“, fragt die Erzieherin. „Wir haben lieber ferngesehen, das ist doch viel spannender“, antwortet Otto. „Aber die anderen, die wirklich getobt haben, sind noch super fit und nicht so müde wie ihr“, stellt sie fest. „Unser Toben war auch super spannend. Am Handy spielen ist echt langweilig“, meint Karla. „Das nächste Mal spielt ihr einfach mit uns mit!“



Jetzt kommst ➔ **DU**

- ➔ Wie kommst du am liebsten in den Kindergarten?
- ➔ Warst du auch schon einmal in einem Hallenspielfeld? (kostenlose Spielfelder findest du häufig in Möbelhäusern, Gartencentern oder anderen Kaufhäusern)
- ➔ Was ist dein Lieblingssport?
- ➔ Wie fühlst du dich, wenn du dich viel bewegt hast?



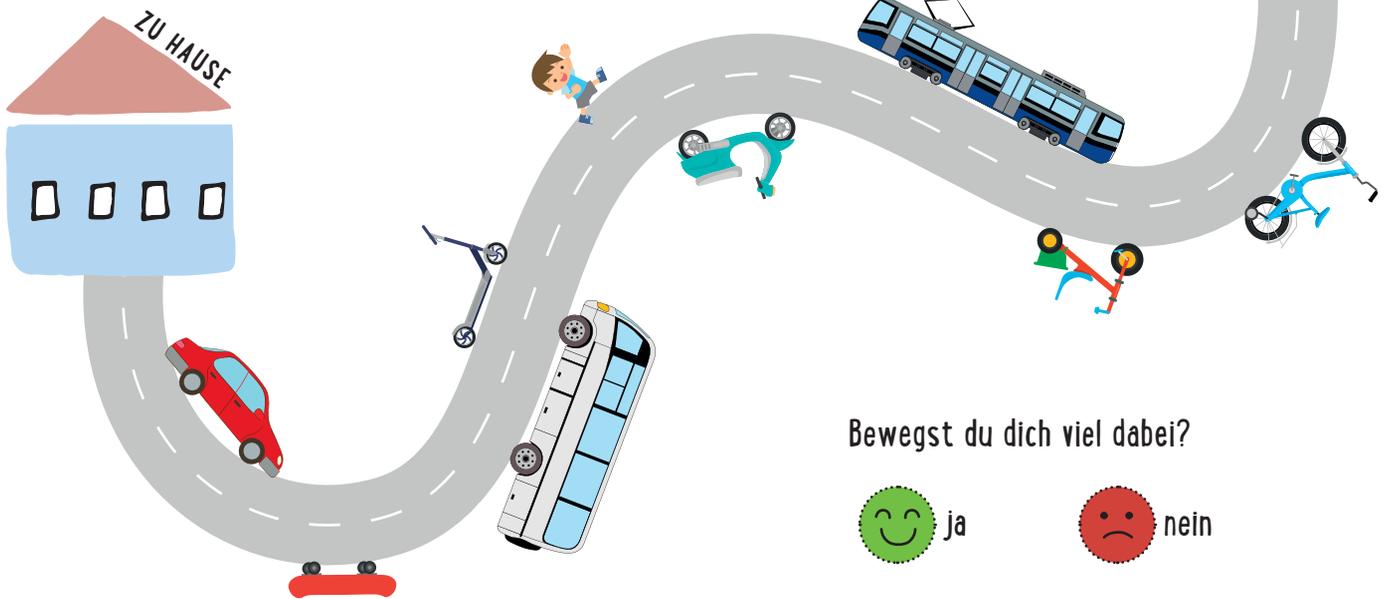


Bewegung tut mir gut!

»→ Nachdem du aufgestanden, gefrühstückt und Zähne geputzt hast, gehst du zum Kindergarten.

1 WIE KOMMST DU IN DEN KINDERGARTEN?

Wie kommst du in den Kindergarten? Umkreise!



Bewegst du dich viel dabei?



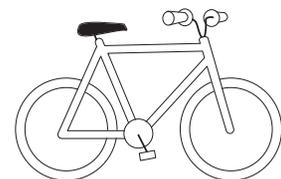
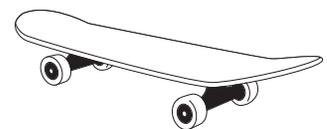
ja



nein

2 MIT WELCHEN DINGEN KANNST DU DICH BEWEGEN?

Umkreise!

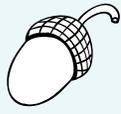
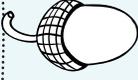
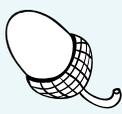


» Du solltest dich täglich mindestens eine Stunde bewegen. Das heißt spielen, toben, mit dem Roller fahren und so weiter.

3 DEIN WOCHENKALENDER!

Hier siehst du einen Wochenkalender. Für jeden Tag, an dem du dich mindestens eine Stunde bewegt hast und wenig Fernsehen geschaut hast, darfst du eine Nuss ausmalen.

Versuche, am Ende der Woche so viele Nüsse wie möglich gesammelt zu haben.

TAG	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
VIEL BEWEGT & WENIG FERNGESEHEN							

4 MACH MIT - DIE GANZE FAMILIE BEWEGT SICH!

Aktiv-Aufgaben 

Einer von euch macht eine Bewegung vor, alle anderen machen sie nach. Beispiele:



BALLETTÄNZER
auf den Zehenspitzen
mit geradem Rücken
und nach oben
gestreckten Armen
gehen

FROSCH
wie ein Frosch
umherhüpfen



SKIFAHNER
mit gebeugten Knien
von einer Seite zur
anderen hüpfen



ROBOTER
sehr steife,
abgehackte
Bewegungen
machen



HAMPELMANN



PINGUIN
die Arme neben dem Körper
anspannen, auf den Fersen
mit angezogenen
Zehen und wie ein Pinguin
gehen

Hat es dir Spaß gemacht?



ja



nein

»→ Auch Entspannung ist wichtig, damit dein Körper gut funktioniert. Zum Entspannen eignen sich z. B. Kuschelecken mit ruhiger Musik und Massagen. Lass dich jetzt massieren, indem deine Eltern den Text vorlesen und dabei auf dem Rücken die dazugehörigen Bewegungen machen.

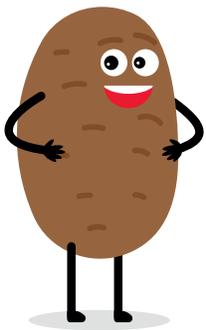
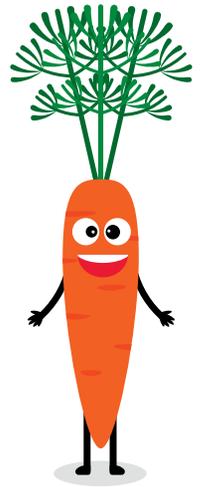


Aktiv-Aufgaben

6 GEMÜSESUPPEN-MASSAGE

„Heute wollen wir eine Gemüsesuppe kochen.“

- Als erstes waschen wir die Karotten ... Die Finger malen Wellenbewegungen über den Rücken.
- schneiden sie in kleine Stücke ... Mit der Handkante senkrecht auf dem Rücken „schneiden“.
- und füllen sie in den Topf. Mit den Fingerspitzen mehrmals leicht auf den Rücken tippen.
- Dann kommen die Kartoffeln dran. Wir schälen sie ... Mit einer flachen Hand über den Rücken fahren.
- und schneiden sie klein ... Mit der Handkante senkrecht auf dem Rücken „schneiden“.
- sie kommen auch in den Topf. Mit den Fingerspitzen mehrmals leicht auf den Rücken tippen.



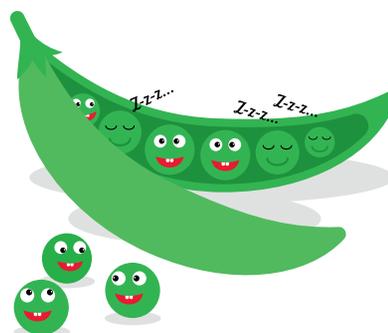
- Was kommt noch in die Suppe? Oh ja, Erbsen! Wir schütten die Erbsen in den Topf.

Mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippeln (wie beim Klavier spielen).

- Jetzt fehlt natürlich noch das Wasser ... Mit den Fingerspitzen Wellenbewegungen auf den Rücken malen.
- und alles gut umrühren ... Mit der Faust auf dem Rücken kreisen.
- jetzt können wir mit einem kleinen Löffel einmal probieren. Mit dem Zeigefinger in den Rücken „kreisen“.

- Mmmhhh, lecker, ich glaube, die Suppe ist fertig. Dann können wir sie ja auf die Teller verteilen. Mit der offenen Hand mehrmals „schöpfen“.

»→ UND JETZT GUTEN APPETIT!“ Mit flachen Händen ausstreichen.



7 BEWEGUNGSSPIELE FÜR DEN NACHMITTAG

BAUCHZEICHNUNGEN IN DER LUFT

Malt mit euren Bäuchen in der Luft, als ob sich ein Stift im Bauchnabel befinden würde. Ihr könnt zum Beispiel einen Ball, eine Sonne oder ein Haus malen.

HIMMEL UND HÖLLE

Male die Kästchen auf wie in dem Bild. Wirf einen Stein in eins der Kästchen und versuche, (einbeinig) von der 1 zur 9 zu hüpfen, ohne in das Kästchen mit dem Stein zu springen.



BALLONTANZ

Klemmt euch zu zweit einen Ballon zwischen die Bäuche. Tanzt nun zur Musik und lasst den Ballon dabei nicht fallen! Der Ballon kann auch an andere Körperteile kommen (z. B. zwischen die Rücken).

SACKHÜPFEN

Baut einen Parcours auf. In großen Säcken (z. B. Kartoffelsäcke) müsst ihr nun den Parcours entlang hüpfen. Wer ist am schnellsten?

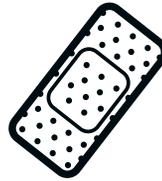
ZEITUNGSTANZ

Macht Musik an und tanzt dazu! Aber: nur auf einer Zeitung. Die wird beim Musik-Stopp immer weiter zusammengefasst.

... das macht Spaß!



FÜR ALLE
GELÖSTEN AUFGABEN
DARFST DU EINE
NUSS AUSMALEN!



„Murkel geht's nicht gut“

GESUNDHEIT & HYGIENE



TIPP

Zeigen Sie Ihrem Kind die richtige Technik des Händewaschens:

- Die Hände werden unter fließendes, möglichst warmes Wasser gehalten.
- Die nassen Hände 20 – 30 Sekunden mit Seife gründlich einschäumen.
- Auch Handrücken, Daumen, Nagelbett und die Zwischenräume der Finger nicht vergessen!
- Unter fließendem Wasser die Hände gründlich abspülen und abtrocknen ^[13]



»→ Der Mensch ist umgeben von Mikroorganismen wie Keime, Bakterien und Viren. Viele sind nützlich, andere können auch Krankheiten auslösen. Kinder brauchen einen besonderen Schutz: ihre Haut ist sehr fein und empfindlich, und ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift – das macht sie anfälliger für Infektionskrankheiten. Mit einer guten Hygieneerziehung kann das Krankheitsrisiko für Ihr Kind deutlich verringert werden.

Studien der Weltgesundheitsorganisation WHO zeigen, dass die Ausbreitung von Infektionskrankheiten durch regelmäßiges Händewaschen mit Wasser und Seife maßgeblich beschränkt werden kann ^[11]. Neben richtiger Körperhygiene, wie Händewaschen, ist es auch wichtig, im häuslichen Umfeld auf Sauberkeit zu achten, wie z. B. das Lüften des Kinderzimmers ^[12].

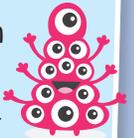
Gesundheits- und Hygienebewusstsein sind nicht angeboren, entsprechende Verhaltensmuster müssen die Kinder erst lernen. Je früher damit begonnen wird, desto leichter prägt sich gesundheitsbewusstes Verhalten ein.

Es erweist sich deshalb als Vorteil, Kinder so früh wie möglich zur eigenen Körperpflege anzuleiten: Zum einen wird die Selbstständigkeit des Kindes erhöht, zum anderen erhält es die Möglichkeit, ein gesundes, verantwortungsbewusstes und positives Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln.





Maßnahmen im Kampf gegen die Vermehrung von Bakterien und Viren:



1. In die Armbeuge niesen – nicht in die Hände!
2. Verzicht auf Händeschütteln in „Grippezeiten“!
3. Anhusten und Anniesen vermeiden!
4. Hände vom Gesicht fernhalten!
5. Papiertaschentücher verwenden, entsorgen und anschließend die Hände waschen^[13]!

TIPPS & ANREGUNGEN

- ★ Leiten Sie Ihre Kinder möglichst früh zu einer **selbstständigen Körperpflege** an!
- ★ **Viel hilft nicht viel:** übertriebene Hygiene kann die Schutzschicht der Haut beschädigen und hindert das Immunsystem der Kinder daran, angemessen auf Krankheitserreger reagieren zu können. So können Allergien und Asthma entstehen^[14].
- ★ **Hygiene muss nicht langweilig sein:** besorgen Sie zum Beispiel Glitzerschaum, Knetseife oder bunte Badewasserfarben aus dem Drogeriemarkt oder stellen Sie gemeinsam Ihre eigene Flüssigseife her (www.wikihow.com: Flüssigseife herstellen).
- ★ Ihr Kind sollte **problemlos an Waschbecken, Seife und Zahnbürste herankommen**. Installieren Sie deshalb Handtuchhalter und Spiegel auf passende Höhe oder nutzen Sie einen Hocker. Dadurch fördern Sie die Eigenverantwortung des Kindes.
- ★ Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. **In folgenden Situationen sollten die Hände immer gewaschen werden:**
 - ★ nach dem nach Hause kommen
 - ★ nach dem Besuch der Toilette
 - ★ nach dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
 - ★ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
 - ★ vor dem Essen und bevor Essen zubereitet wird
 - ★ nach dem Kontakt mit Abfällen
 - ★ nach dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall^[15].



Literaturtipps,
Lieder und
Videovorschläge:



Sing mit mir –
Kinderlieder:
„Hände waschen
– Kinderlieder zum
Mitsingen“



Julia Volmert:
„Händewaschen - ich
mach mit oder Wie
man sich vor an-
steckenden Keimen
schützen kann“

Corinna Leibig:
„Der kleine Bauchweh“

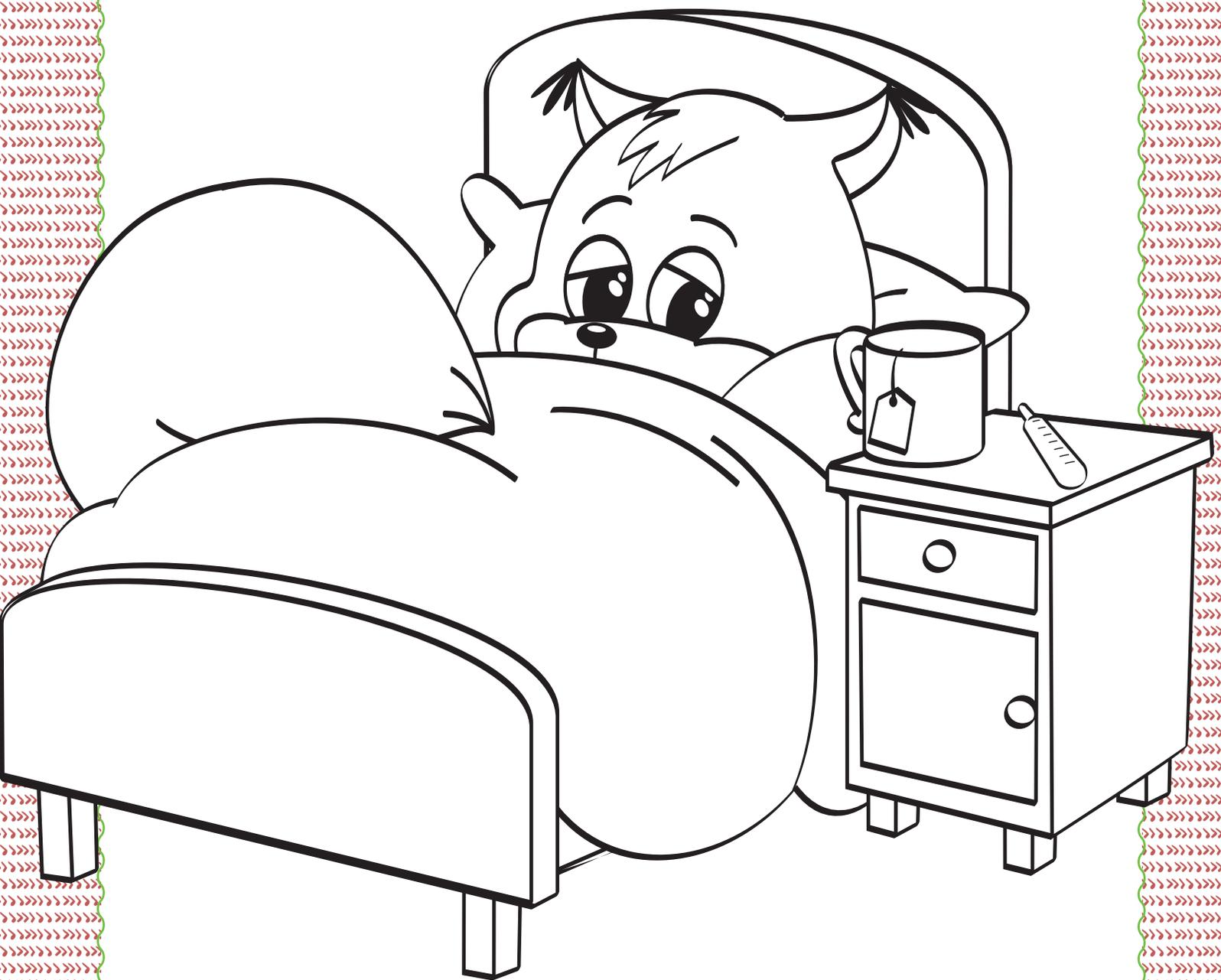
Anna Wagenhoff:
„Jule wäscht sich die
Haare – ohne Tränen!“

Bärbel Spathelf, Su-
sanne Szesny,
Julia Volmert:
„Ich bleib gesund!:
Sammelband“



„Murkel geht's nicht gut“

Dieses Bild kannst du ausmalen!





Ein Tag im Bett

Als Murkel nach dem Kindergarten von seiner Mama abgeholt wird, geht es ihm nicht gut. Seine Nase läuft und ihm ist abwechselnd heiß und kalt. „Nanu, was ist denn mit dir los?“, fragt sie. „Mein Kopf tut weh und ich muss die ganze Zeit schniefen“, antwortet Murkel. „Oh nein, bist du erkältet? War jemand im Kindergarten krank?“, fragt seine Mama. „Ja, Alex“, überlegt Murkel. „Warum willst du das wissen, Mama?“ „Naja, wenn jemand anderes krank ist, kannst du dich auch leicht anstecken. Eine Erkältung bekommt man nämlich durch ganz kleine Teilchen, die Viren heißen. Du kannst sie nicht sehen, aber sie sind überall. Bei einer Erkältung sind sie böse und machen dich krank.“ „Echt? Und was kann man dagegen machen?“, fragt Murkel. „Wenn du deine Hände immer mit Seife wäschst, wäschst du die Teilchen meist ab und bleibst eher gesund“, erklärt seine Mama. „Okay, dann wasche ich also gleich, wenn wir zuhause sind meine Hände“, sagt Murkel. „Und dann darf ich rausgehen zum Spielen?“ „Nein, Murkel, das geht nicht. Wer krank ist, gehört ins Bett. Wir können uns gemeinsam ein Buch anschauen, aber dann solltest du schlafen, damit du ganz bald wieder gesund wirst. Du bekommst wieder einen leckeren Tee und ich mache uns eine gute Suppe zum Essen!“, schlägt seine Mama vor.

Zu Hause angekommen, wäscht sich Murkel ganz ordentlich mit Seife die Hände. Auch die Handrücken und Fingerzwischenräume lässt er nicht aus. Danach isst er eine heiße Suppe, trinkt seinen Tee und legt sich ins Bett. Dort schaut er gemeinsam mit seiner Mama ein Bilderbuch an und schläft schnell ein. Als er am Abend aufwacht, fühlt er sich schon viel besser. Seine Mama misst Fieber bei ihm: „Du bist ja ganz heiß an der Stirn. Leg dich mal hin, dann kann ich Fieber messen.“ Nachdem das Fieberthermometer piepst, runzelt Murkels Mama die Stirn: „Dein Körper kämpft wohl ganz schön gegen die Viren. Du hast Fieber, das heißt, dass dein Körper sich aufheizt, um die Viren zu bekämpfen. Dann geht es dir bestimmt bald wieder gut.“ Und wirklich, nachdem Murkel noch den gesamten nächsten Tag im Bett verbracht und viel Gemüse und Obst gegessen hat, geht es ihm schon wieder gut. Er ist sogar so putzmunter, dass er schon viel früher als sonst wach ist. Seitdem er wieder in den Kindergarten geht, denkt er immer daran sich oft und gut die Hände zu waschen.



Jetzt kommst **DU**

- Warum ist Händewaschen wichtig?
- Wäschst du deine Hände auch so ordentlich wie Murkel?
- Warst du auch schon einmal krank?
- Wie fühlst du dich, wenn du krank bist?





Hygiene – so mache ich es richtig!

➔ Händewaschen ist wichtig, um deinen Körper vor Erregern zu schützen. Dies sind kleine Lebewesen, die überall zu finden sind. Einige kleine Lebewesen brauchst du zum Überleben, andere können dich krank machen.

1 WIE WÄSCHT MAN SEINE HÄNDE RICHTIG?

Verbinde die Wassertropfen mit den richtigen Fotos!



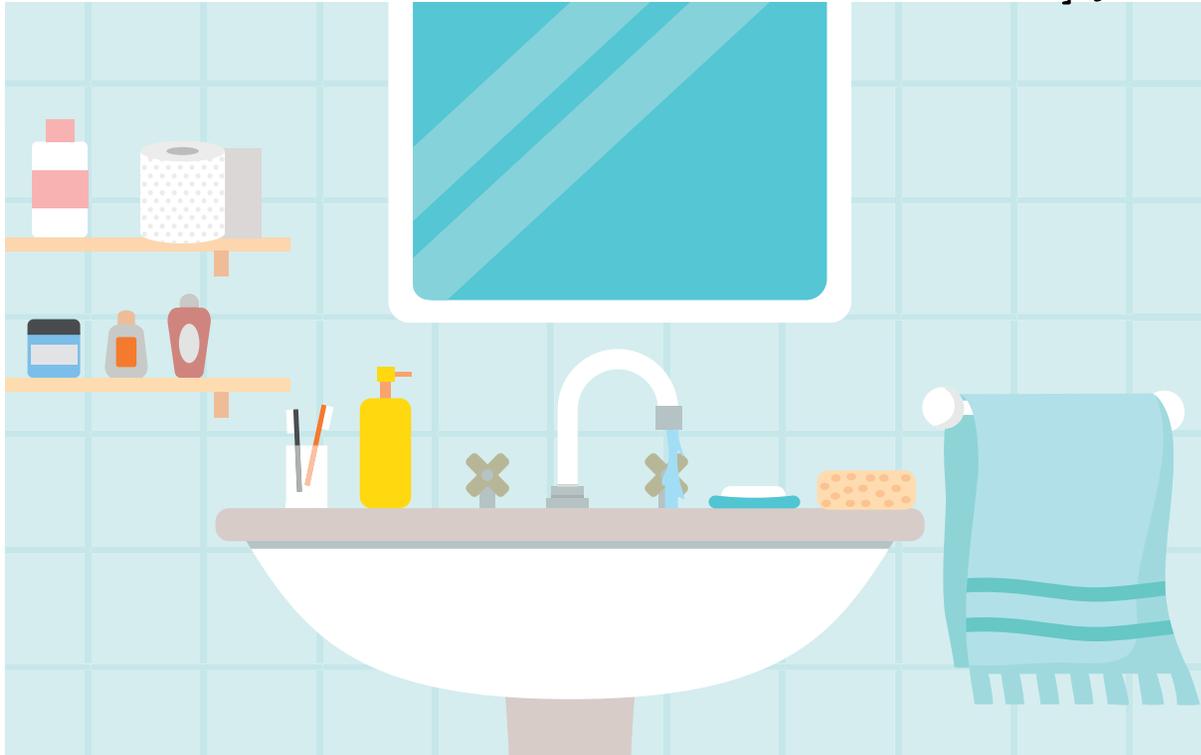
**SO WÄSCHT DU RICHTIG
DEINE HÄNDE:**

1. Hände nass machen
2. Seife nehmen
3. 10 Sekunden lang einschäumen – auch die Fingerzwischenräume und Fingerspitzen!
4. Hände gut abspülen und Hände abtrocknen



2 SUCHSPIEL "HÄNDEWASCHEN"!

Streiche die Gegenstände durch, die du nicht zum Händewaschen brauchst!

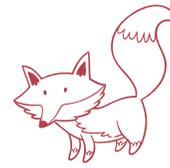


3 MALE DEINE HAND MIT WASSERFARBE AN UND MACHE HIER EINEN HANDABDRUCK!

Wasche danach wieder gut deine Hände.



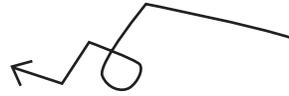
» → Bakterien und Viren befinden sich auf deiner Haut. Diese können übertragen werden und dich krank machen.



Experimente

4 WARUM MUSS ICH HÄNDE WASCHEN?

DU BRAUCHST DAZU: Karotten, Gummibärchen, Mehl



INFO:
Das Mehl soll bei diesem Experiment krankmachende Keime, Bakterien oder Viren darstellen.

SO GEHT'S: Tauche deine Hände in Mehl, sodass sie ganz weiß sind. Fasse danach an die Karotte und die Gummibärchen.

4a WIE SEHEN DIE KAROTTE UND DIE GUMMIBÄRCHEN AUS, NACHDEM DU SIE MIT DEINEN MEHL-FINGERN ANGEFASST HAST?

Umkreise!



4b WASCHE NUN DEINE HÄNDE MIT SEIFE. GEHT DAS MEHL AB?



ja



nein

4c WÜRDST DU DIE KAROTTEN UND DIE GUMMIBÄRCHEN NOCH ESSEN WOLLEN?



ja



nein

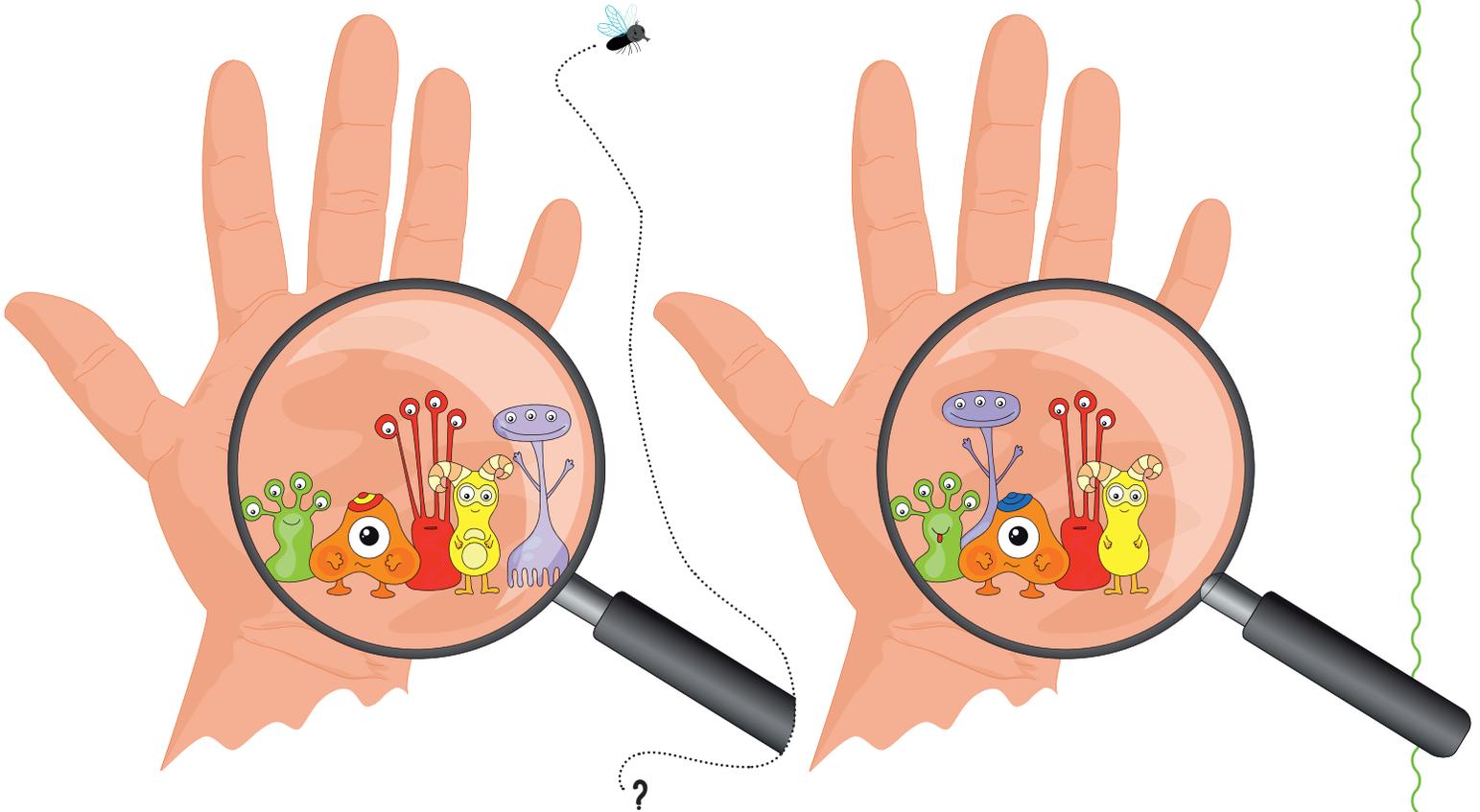
„Vor und nach dem Essen, Händewaschen nicht vergessen!“



»→ Wenn du krank bist, sind in deinem Körper kleine Erreger. Dagegen wehrt sich dein Körper: kleine Zellen fressen diese Bakterien auf!

5 WAS VERSTECKT SICH UNTER DER LUPE?

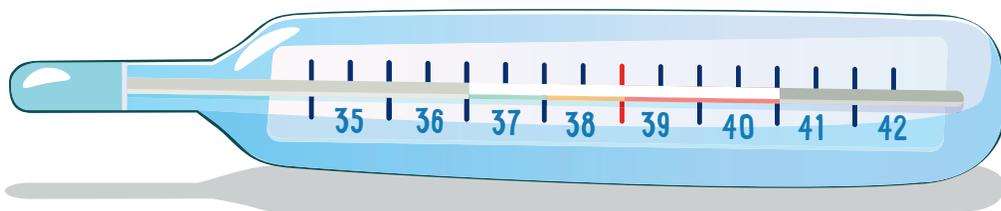
Finde **5** Unterschiede zwischen den beiden Händen!



»→ Fieber hast du, wenn dein Körper gegen Krankheitserreger kämpft. Dein Körper wird warm und tötet so einige der bösen Bakterien oder Viren ab. Deine normale Körpertemperatur ist 36,5 – 37,5°C. Ab 38°C hast du Fieber^[18].

6 MISS MIT HILFE EINES FIEBERTHERMOMETERS DEINE KÖRPERTEMPERATUR !

Trage sie in das Thermometer ein!



Bist du gesund?



ja



nein





7 MURKELS MUNTERMACHER-TEE ZUM NACHMACHEN

Immer, wenn Murkel krank ist, trinkt er einen Tee und fühlt sich danach viel besser!

DU BRAUCHST DAZU:

- 30g Apfelschale (getrocknet)
- 30g Hagebuttenschale (getrocknet)
- 30g Himbeeren (getrocknet)
- 10g Brombeerblätter (getrocknet)
- Eventuell: bei Erkältung Kamillenblüten oder bei Fieber Holunderblüten

SO GEHTS:

1. Alle getrockneten Zutaten vermischen und in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.
2. Entsprechende Menge Tee in ein Sieb geben und mit heißem Wasser übergießen. Ungefähr 5 Minuten ziehen lassen.

TEA-TIME

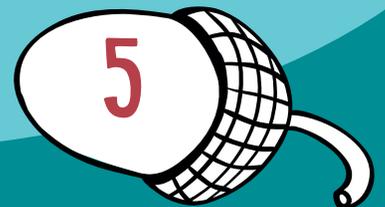
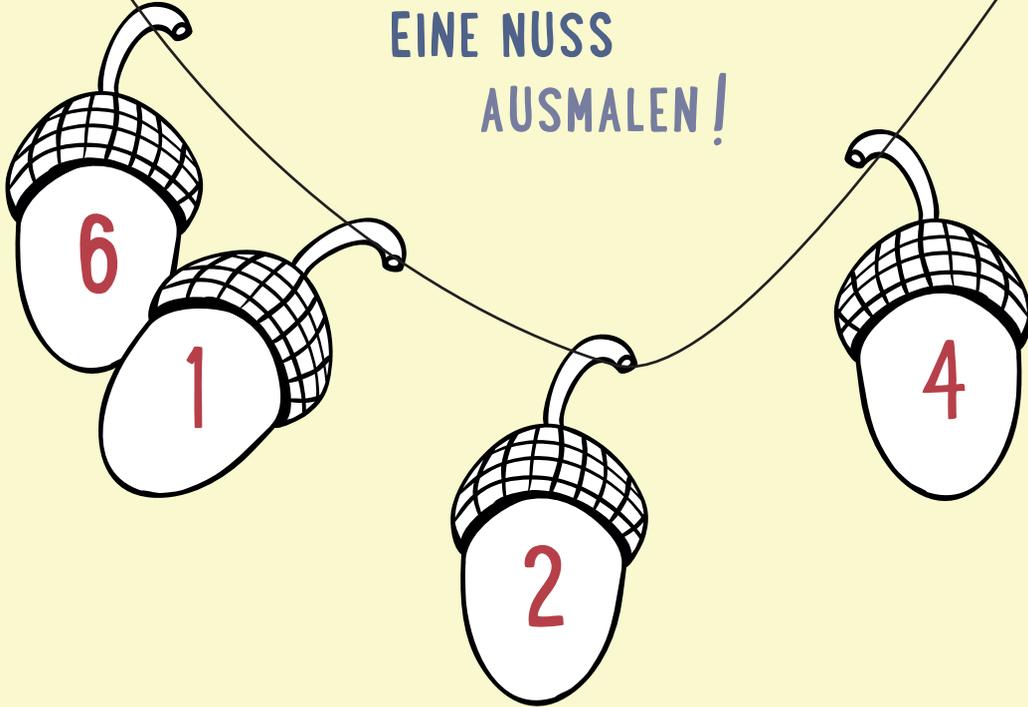


TIPP:
Du kannst den Tee
warm oder kalt
trinken.
Im Kühlschrank wird
dein Tee zu einem
leckeren Eistee.

... das tut gut!

FÜR ALLE
GELÖSTEN AUFGABEN ...

... DARFST DU
EINE NUSS
AUSMALEN!



LITERATURVERZEICHNIS MURKEL MIT-MACH-HEFT

1. Asendorpf, J.: Psychologie der Persönlichkeit. S. 265, Springer Verlag, 2007.
2. Wagner Y, Heinrich-Weltzien R: Frühkindliche Karies muss nicht sein.
In: Pädiatrie & Pädologie, S. 12, Springer Verlag, Mai 2012.
3. Esser H; Pommerernke A; Timm U: Das Gebiss und seine Gesunderhaltung.
Darmstadt 1991.
4. Azevedo TD, Bezerra AC, de Toledo OA: Feeding habits and severe early childhood caries in Brazilian preschool children. *Pediatr Dent*; 27: S. 28-33, 2007.
5. Buc, S; Mutschler D: Bausteine, Heimat- und Sachunterricht 1,
Kommentare und Kopiervorlagen, Frankfurt 2001.
6. Stiftung Kindergesundheit: Die Rakuns – Das gesunde Klassenzimmer, Klasse 1/2. 1. Auflage, München, 2017.
7. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Hrsg. Die Ernährungspyramide: Richtig essen lehren und lernen. 6.Auflage. Bonn; 2018
(Stand: 08.11.2018).
8. Stiftung Kindergesundheit: Tigerkids – Kindergarten aktiv. 6. Überarbeitete Auflage, München, 2017
9. World Health Organization: Global Recommendations on Physical Activity for Health. Schweiz, 2010
10. Talu.de: Wutball selber machen
Internet: <https://www.talu.de/wutball-selber-machen>
11. Klein, G.: Hygienetipps für Kids, Geleitwort der WHO.
Internet: <https://www.hygiene-tipps-fuer-kids.de>
12. Dpa/tmn, Hygieneerziehung senkt Infektionsgefahr für Kinder. In: Südkurier, Ratgeber Gesundheit, Köln, 24.09.2010.
13. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.):
Hygiene – kinderleichter Schutz vor Infektionskrankheiten. Köln, Mai 2016
14. Wieland/Gerlach: Übertriebene Hygiene. In: Planet Wissen.
Internet: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/sauberkeit/hygiene/pwieuebertriebenehygiene100.html>
15. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Hygiene – Ganz einfach gesund bleiben: Tipps für das Hygieneverhalten. Köln, 2010.
16. Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.:
Kinderärzte im Netz: äin-red, Dr. Ulrich Fegeler: „Fieber“
Internet: <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/fieber>



