

Genusswoche

Die Bilder stammen aus dem Lehrmittel Genusswoche, erschienen im Lehrmittelverlag Kanton Solothurn 2009

www.lehrmittel-ch.ch

Fragen zur Ernährung werden durch Profis kompetent beantwortet unter

genusswoche@stiftung-sne.ch



essen bewegen entspannen

Behalten Sie den Durchblick

IIIIII KANTON **solothurn**

Gesundheitsamt
Ambassadorshof
4509 Solothurn
Telefon 032 627 93 71
gesundheitsamt@ddi.so.ch
www.fit.so.ch





Mal ein bisschen anders...

Diese Broschüre soll Ihnen und Ihrer Familie auf lustbetonte Weise die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung etwas näher bringen.

Anhand von praktischen Anregungen, wie Ausflugstipps in die Umgebung und Natur, schnellen Rezepten und einfachen Bastelanleitungen, können Sie mit Ihrem Kind sofort loslegen.

Viel Spass dabei!



essen

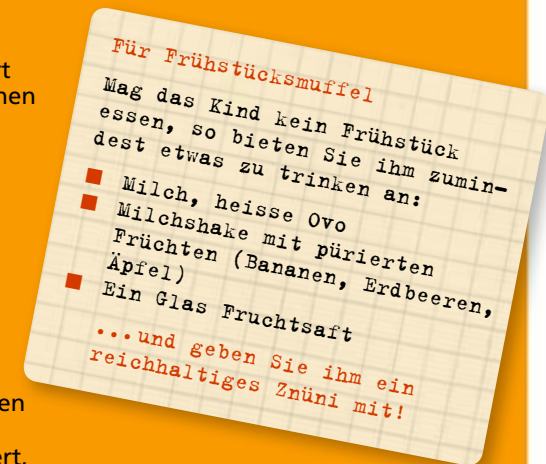
Frühstück

Das Frühstück ist für das Kind eine besonders wichtige Mahlzeit, weil es die Startenergie für den neuen Tag liefert. Denn am Morgen nach dem Schlafen ist der Blutzuckerspiegel besonders tief. Nimmt das Kind ein Frühstück ein, so bleibt es am Morgen länger leistungsfähig und kann sich besser konzentrieren.

Gesund ist uncool!

Das Argument «gesund» interessiert Kinder nicht. Essen muss Spaß machen und schmecken:

- Kinder mögen es knackig und knisternd: selbstgemachte Ofen-Chips, Gemüse-Dips, Vollkorn-Cracker
- Das Auge isst mit: fantasievoll, abwechslungsreich, spannend kochen und dekorieren (z.B. Müesli mit Gesicht)
- Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen und Kochen mithelfen: Kochen macht Spaß und motiviert, Neues auszuprobieren.
- Gehen Sie auf Menüwünsche Ihres Kindes ein: finden Sie gesunde Kompromisse.



essen am Familientisch

mindestens 1x täglich!

- Teller nicht überfüllen, lieber 2x schöpfen; Respektieren, wenn sich das Kind satt fühlt.
- Kein TV, kein Handy, keine Zeitung am Tisch.
- Unangenehme Themen (z.B. schlechte Noten) gehören nicht zum Essen.
- Sich auf's Essen freuen und sich dafür Zeit nehmen.
- Jedes Familienmitglied darf 4 Lebensmittel nennen, die es nicht mag. Alles andere wird zumindest probiert.

Essen ist kein Druck- und Bestrafungsmittel.



Quark-Griess-Auflauf:

Obst (Äpfel, Kirschen, Pflaumen, Erdbeeren oder Pflaume)
3 Eier
1 EL Zucker
4 EL Vollkorngrüß
1/2 Päckli Backpulver
1 Päckli Vanillezucker
400 g Quark
Obst in kleine Stücke schneiden, in Auflaufform geben, restliche Zutaten gut verrühren und darübergießen. Bei 200°C 25-35 min. in den Ofen.



Sandwiches Fleisch-Traum:

Vollkornbrötchen
2 Scheiben Roastbeef,
Poulet- oder Trutenbrust
1 Tomate in Scheiben
2 Salatblätter
(Essig-) Gurkenscheiben
Tomatenpüree zum Bestreichen

Sandwiches Vegi-Traum:

2 Scheiben Vollkornbrot
100g Sellerie, fein geraffelt
halber Apfel, fein geraffelt
wenig Zitronensaft
2 EL Nature-Joghurt
1 TL Mayonnaise
Salz und Pfeffer
2 Salatblätter
Alles mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Exotische Kartoffelsuppe

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
300g Karotten
5 dl Gemüsebrühe
1 Orange (1/2 für Saft, gewürfelt)
1 dl Halbrahm
Curry, Salz, Pfeffer
Zwiebeln & geschnittene Karotten in Olivenöl andünsten, dann in Gemüsebrühe 15min kochen lassen & pürieren. Orangensaft und Rahm beifügen. Würzen. Orangwürfel als Dekoration.



Süßigkeiten/Süßgetränke Fertig-Food/Ungesund

- hat Platz, aber max. 1x täglich
- bleibt etwas Spezielles
- ist keine Belohnung

Trinken



Genug trinken ist besonders für Kinder sehr wichtig, denn sie reagieren empfindlich auf zu wenig Flüssigkeit. Am geeignetsten ist Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder gelegentlich verdünnte Fruchtsäfte.



Kinder bewegen sich aus dem einfachen Grund, weil sie Freude, Spass und Lust an der Bewegung haben. Genügend Bewegung und vor allem verschiedene Bewegungserlebnisse sind im Kindesalter von grosser Bedeutung. Denn gerade in den jungen Jahren werden viele Fertigkeiten erlernt. Nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern sind vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen unersetzlich.

- frische Luft
- austoben
- soziale Kontakte
- Natur erforschen, erleben
- Umgebung entdecken
- Spass



bewegen

- Der Schulweg kann sehr spannend sein, lassen Sie Ihr Kind diese Erfahrung machen.
- Ihr Kind ist nicht aus Glas: trauen Sie ihm etwas zu.
- Ihr Kind darf auch mal schmutzig werden.
- Lassen Sie Ihr Kind Wind, Regen, Schnee und Kälte erfahren
es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!





bewegen im Kanton Solothurn

Ausflugsideen

- Velotour der Aare entlang mit Picknick. solothurn-city.ch/veloland.ch
- Kanufahrt auf der Aare von Büren a. A. nach Solothurn. kanuland.ch
- Klettern im Seilpark auf dem Balmberg. seilpark-balmberg.ch
- Plantschen im Bürgäschisee in Burgäschli.
- Höhlen erforschen im Nidleloch beim Hinteren Weissenstein. nidlenloch.ch
- Rollerbladen von Balsthal nach Herbetswil und zurück oder der Aare entlang. skatingland.ch

- Wandern vom Weissenstein zur Hasenmatt, dem höchsten Punkt im Kanton Solothurn, mit Bräteln. weissenstein.ch
- Erforschen des Planetenwanderwegs. weissenstein.ch
- Action und Spass im Naturpark Thal (Rodeln, Trottinett etc.). naturparkthal.ch
- Bouldern, Hallenklettern im Alten Spital. altesspital.ch
- Erkunden der Burgruine Frohburg in Olten oder der Ruine Falkenstein in Balsthal; wer Mut hat, wagt sich auf den Turm. burgen.ch
- Aussicht geniessen auf dem Gempenturm.
- Spiderman spielen im Klettergarten Klus-Balsthal. naturfreunde-solothurn.ch
- Dinosaurierspuren auf der Dino-Plattform in Lommiswil entdecken. naturmuseum-so.ch
- Schlitteln auf dem Grenchenberg, Balmberg oder Weissenstein.

Bewegungsskiller

- Computer
- TV
- DVD, Video
- Playstation
- stellen Sie Regeln auf!

Schlangenbrot

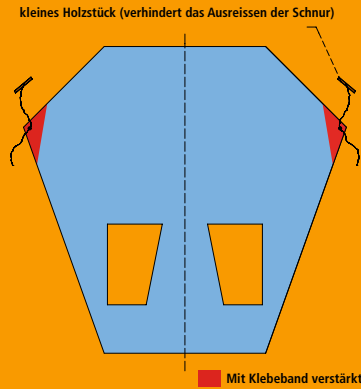
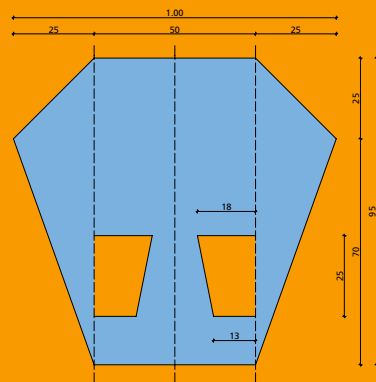
500g Ruchmehl
 1 KL Salz
 1 P Trockenhefe
 2 dl Wasser
 1 dl Milch
 1/2 KL Zucker
 Masse gut kneten; aufgehen lassen.
 In dünnen Schlangen um einen Stecken
 wickeln und über dem Feuer backen.



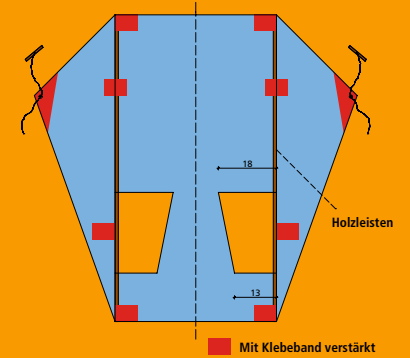


Bastelanleitung für einen Drachen

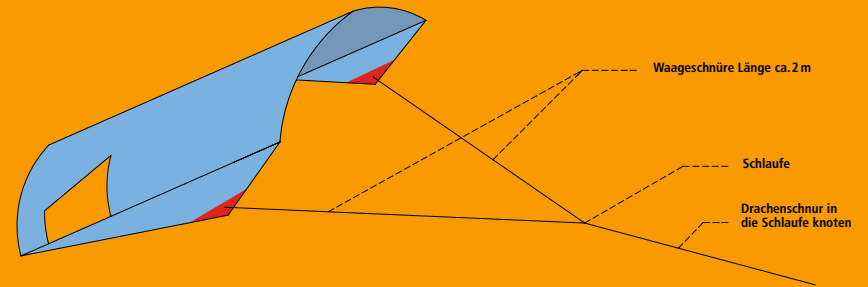
Plastik zuschneiden gemäss Vorlage (damit der Drachen symmetrisch wird, musst du den Plastik zusammengelegt zuschneiden und nachher aufklappen).



Holzstücke und Klebebandverstärkung für die Aufhängung anbringen. Zwei kleine Holzstücke (ca. 3cm) in die Aufhängung einrollen und mit Klebeband befestigen.



Die zwei Holzleisten mit Klebeband befestigen.



Waage einstellen: Die Waageschnüre müssen zweimal so lang sein wie ein Drachenstab. Sie werden am Ende zu einer Schlaufe verknötet.





entspannen

Schlafen im Kindesalter

Für eine gesunde Entwicklung des Kindes ist genügend Schlaf notwendig. Der Körper sammelt neue Energie, durch Träume werden die Eindrücke des Tages und Dinge, die uns beschäftigen, verarbeitet.

Schlaf ist also sowohl für unser seelisches wie auch für unser körperliches Wohlbefinden von grosser Bedeutung. Um einen erholsamen Schlaf zu erreichen braucht das Kind ein vernünftiges Schlafmuster und gute Schlafgewohnheiten.

Deshalb ist es wichtig, Gewohnheiten und klare Bettzeiten festzulegen. Natürlich gibt es beim kindlichen Schlafbedürfnis individuelle Schwankungen. Und man sollte einem besonders aktiven Kind, das nicht viel schläft, auch kein starres Schlafschema aufzwingen und nicht versuchen, seine Schlafphasen zu verändern.

Schlafbedarf

Kinder im Vorschulalter:
10-12 Stunden

Schulkinder: 10 Stunden

Bettrituale

- bringen Sie Ihr Kind zu Bett
- singen Sie mit dem Kind ein Gutenachtlied
- sprechen Sie ein Gutenachtgebet
- erzählen Sie dem Kind eine Gutenachtgeschichte
- hören Sie zusammen mit dem Kind beruhigende Musik

„La-le-lu“ Musik und Text: Heino Gaze, 1950 by Peter Schaeffers Musikverlag

La-le-lu
 nur der Mann im Mond schaut zu
 wenn die kleinen Babies schlafen
 drum schlaf auch du
 La-le-lu
 vor dem Bettchen steh'n zwei Schuh
 die sind genauso müde
 geh'n jetzt zur Ruh'
 dann kommt auch der Sandmann
 leis tritt er ins Haus
 sucht aus seinen Träumen
 dir den schoensten aus
 La-le-lu
 nur der Mann im Mond schaut zu
 wenn die kleinen Babies schlafen
 drum schlaf auch du





Schlaf Kindlein schlaf.
 Dr Vater huetet s'Schaf.
 D'Muetter schüttlet s'Bäumeli,
 es falle viele Träumeli.
 Schlaf Kindlein schlaf.



Ihr Kind ist ein Künstler,
 lassen Sie es seinen Lieblingsort malen.

Ihr Kind ist ein Schriftsteller. Schenken Sie ihm ein Tagebuch. Diesem kann es seine Sorgen und Träume anvertrauen.



Seien Sie ein Kuschelbär, nehmen Sie ihr Kind mal wieder in den Arm.

Seien Sie langweilig, gönnen Sie Ihrem Kind auch mal eine Auszeit. Dies kann Kinder zu ungeahnter Kreativität bewegen.



Ihr Kind ist ein Hans-Guck-in-die-Luft. Was kann es in den Wolken entdecken?

Ihr Kind ist ein Bodybuilder. Es soll alle Muskeln anspannen und dann wieder zu weichem Pudding werden lassen.



Seien Sie ein Music-Star, singen Sie mit Ihrem Kind aus voller Kehle.

Seien Sie eine Märklerin, erzählen Sie Ihrem Kind wieder mal eine Geschichte.

Seien Sie aufmerksam, nehmen Sie sich Zeit, Ihrem Kind richtig zuzuhören.

