

# KIDZ-BOX.

25 Spiele und Tipps für Freude bei Bewegung und Ernährung.

## INFORMATIONEN FÜR ELTERN



### Liebe Eltern

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne, sie brauchen die Bewegung. Spielen, Toben, Lernen und Wachstum sind eng miteinander verbunden. All das braucht auch einen entsprechenden Energienachschub. Ausreichend Bewegung und ausgewogenes Essen halten Ihr Kind für Kindergarten, Schule und Freizeit in Form. Das Lehrmittel «Kidz-Box» unterstützt Sie dabei mit lustigen Ideen. Denn nur wer sich als Kind gerne bewegt und ausgewogen isst, wird dies auch in Zukunft tun.

### Eltern als Vorbilder

Neben dem Kindergarten, der Schule und dem Verein trägt vor allem das Elternhaus eine grosse Verantwortung. Sie als Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen, Sie sind Vorbild beim Essen und bei der Bewegung. Was die Kinder mit Ihnen gemeinsam tun und erfahren, prägt sie für ihr ganzes Leben.



### Gemeinsam aktiv sein sowie gesund essen und trinken

- steigern die Lebensqualität der Kinder,
- machen den Körper stark und widerstandsfähig,
- helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten,
- fördern die Herz-Kreislauf-Gesundheit,
- kräftigen die Muskeln und schützen den Körper,
- stärken die Knochen (vermindern Osteoporose im Alter),
- unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit,
- können Ängste und Depressionen reduzieren oder verhindern.



### Ein aktiver Lebensstil bedingt aber auch genügend Freizeit und Erholung. Deshalb:

- Bildschirm ausschalten.
- Wer fernsieht oder am Computer spielt, bewegt sich nicht. Wer dabei noch nascht oder isst, verhält sich gleich doppelt ungesund – denn wenn die Aufmerksamkeit nicht dem Essen gilt, wird schnell einmal zu viel verschlungen.
- Zu langes und zu häufiges Fernsehen oder Sendungen, die nicht altersgerecht sind, können Aggressionen auslösen. Eltern sollten die Fernseh- und Computerzeiten ihrer Kinder konsequent einschränken. Kinder im Vorschulalter sollten maximal eine Stunde täglich vor dem Fernseher oder Computer sitzen.

### Sich fit schlafen

Schlafmangel kann auch zu Übergewicht führen. Ein gesunder und aktiver Körper braucht seinen Schlaf, und zwar genügend. In der Nacht erholt sich der Körper vom Tag. Ausreichend Schlaf ist deshalb für die Gesundheit sehr wichtig. Nicht alle Kinder brauchen gleich viel, sie sollten aber so viel schlafen, dass sie sich den ganzen Tag über fit fühlen.

Anzeichen für Schlafmangel können sein: Ihr Kind ist über längere Zeit müde, matt, schlecht gelaunt und/oder unkonzentriert.



## Zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, häufiger Medienkonsum und/oder Schlafmangel haben Folgen

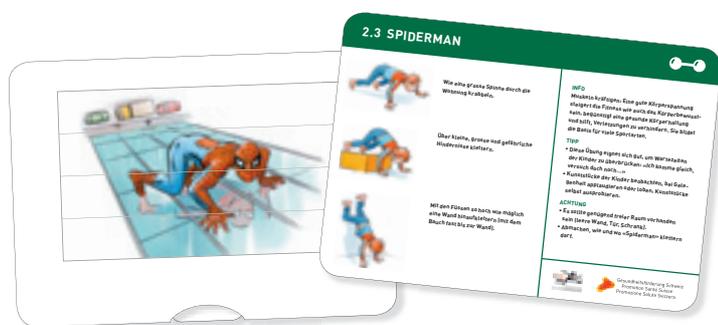
Leider haben Kinder heute immer weniger Gelegenheiten, sich auszutoben. Durch die Technisierung und den Verkehr wird das Spielen und Bewegen von draussen nach drinnen verlegt. In der Wohnung oder im Haus sind die Bewegungsmöglichkeiten oft eingeschränkt. Sitzende, passive Tätigkeiten gewinnen die Überhand, denn sie benötigen wenig Platz und machen keinen Lärm. Auch gesund zu essen wird im Alltag immer schwieriger. Häufig mangelt es an Zeit, und verführerische Werbung fördert die Vorlieben der Kinder für schnelle, fettreiche Snacks sowie gesüsste Getränke. Ein inaktiver Lebensstil, kombiniert mit einer ungesunden Ernährung, hat bereits im Kindesalter Folgen:

- Übergewicht
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten (zum Beispiel Bluthochdruck)
- Erhöhtes Risiko für Zuckerkrankheit
- Rückenschmerzen und schlechte Haltung
- Ungeschicklichkeit und Kraftmangel auch in Alltagssituationen (zum Beispiel im Strassenverkehr)
- Verminderter Knochenaufbau, was später zu vermehrter Osteoporose führen kann
- Probleme der Konzentration und mögliche Verschlechterung der Schulleistungen



## Kidz-Box

Ihr Kind bringt farbenfrohe Karten mit spannenden Aufgaben und wichtigen Botschaften für die ganze Familie mit nach Hause. Im Kindergarten hat es die Karten spielerisch kennengelernt. Es ist wichtig, dass auch Sie Ihr Kind beim schlauen Auswählen seiner Bewegungsaktivitäten, Nahrungsmittel und Getränke unterstützen. Hierfür finden Sie wichtige Informationen auf den Kartenrückseiten.



### Unterstützen Sie Ihr Kind

- Messen Sie den Aufgaben eine hohe Bedeutung bei, denn es geht um die Gesundheit Ihres Kindes.
- Bringen Sie die aktuelle Karte an einem gut sichtbaren Ort an (zum Beispiel mit Magneten an der Kühlschranktür).
- Lassen Sie Ihr Kind das Bewegungskunststück vorzeigen.
- Machen Sie die Aufgaben mit. Bewegung und gesundes Essen mit der ganzen Familie machen besonders viel Spass.

### Benötigtes Material für die Bewegungskarten

Nur wenige Karten brauchen spezielles Material, und die allermeisten Bewegungsideen können problemlos in der Wohnung durchgeführt werden. Es wäre jedoch toll, wenn Ihr Kind folgendes Material zur Verfügung hätte:

- Einen Ball zum Prellen, Fangen und Werfen (es kann auch ein Softball sein)
- Einen kleinen Ball (zum Beispiel einen Tennisball)
- Ein Springseil
- Einige Luftballone

---

## Wenn und Aber ...

**Mein Kind bewegt sich schon genug.** Sehr gut, weiter so. Und wenn das im Freien geschehen kann, noch besser. Ein Kind im Vorschulalter sollte sich mehrere Stunden täglich bewegen.

**Mein Kind will vieles nicht essen.** Kinder wissen noch nicht, was sie für ihre Gesundheit brauchen. Deshalb ist es Ihre Aufgabe, Ihre Kinder zu leiten. Ungewohnte Lebensmittel werden den Kindern schneller vertraut, wenn sie täglich und selbstverständlich auf den Tisch kommen, wenn es normal ist, dass alle ein bisschen probieren, und wenn die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen.

**Mein Kind spielt lieber draussen.** Schön, dass Ihr Kind die Möglichkeit hat, im Freien zu spielen. Vielleicht bringen Sie die Karten dennoch auf lustige Ideen. Oder benutzen Sie die Karten an verregneten Tagen.

**Mein Kind hat keine Freude an den Übungen.** Im Kindergarten hatte Ihr Kind mit seinen Freunden sicherlich viel Spass. Zu Hause ist es etwas schwieriger, sich alleine zu motivieren. Eine positive Einstellung der Eltern und ein kleiner Anstoss können manchmal schon genügen, um die Freude wieder zu wecken. Falls Sie keine Zeit dazu haben, kann Ihr Kind die Übung vielleicht mit Geschwistern oder Freunden durchführen.

**Uns gefallen die Übungen nicht.** Voraussetzungen, Ansichten oder Wünsche können sehr unterschiedlich sein. Alle Übungen können aber gerne abgeändert oder weiterentwickelt werden. Die Karten können dabei als Ausgangsidee dienen; wichtig ist, dass Ihr Kind die Freude an der Bewegung entdeckt oder beibehält.

**Wir als Eltern haben keine Zeit dafür.** Die Karten können durchaus auch mit Grosseltern oder Freunden, aber auch in Tagesfamilien und Kindertagesstätten viel Freude bereiten.

