

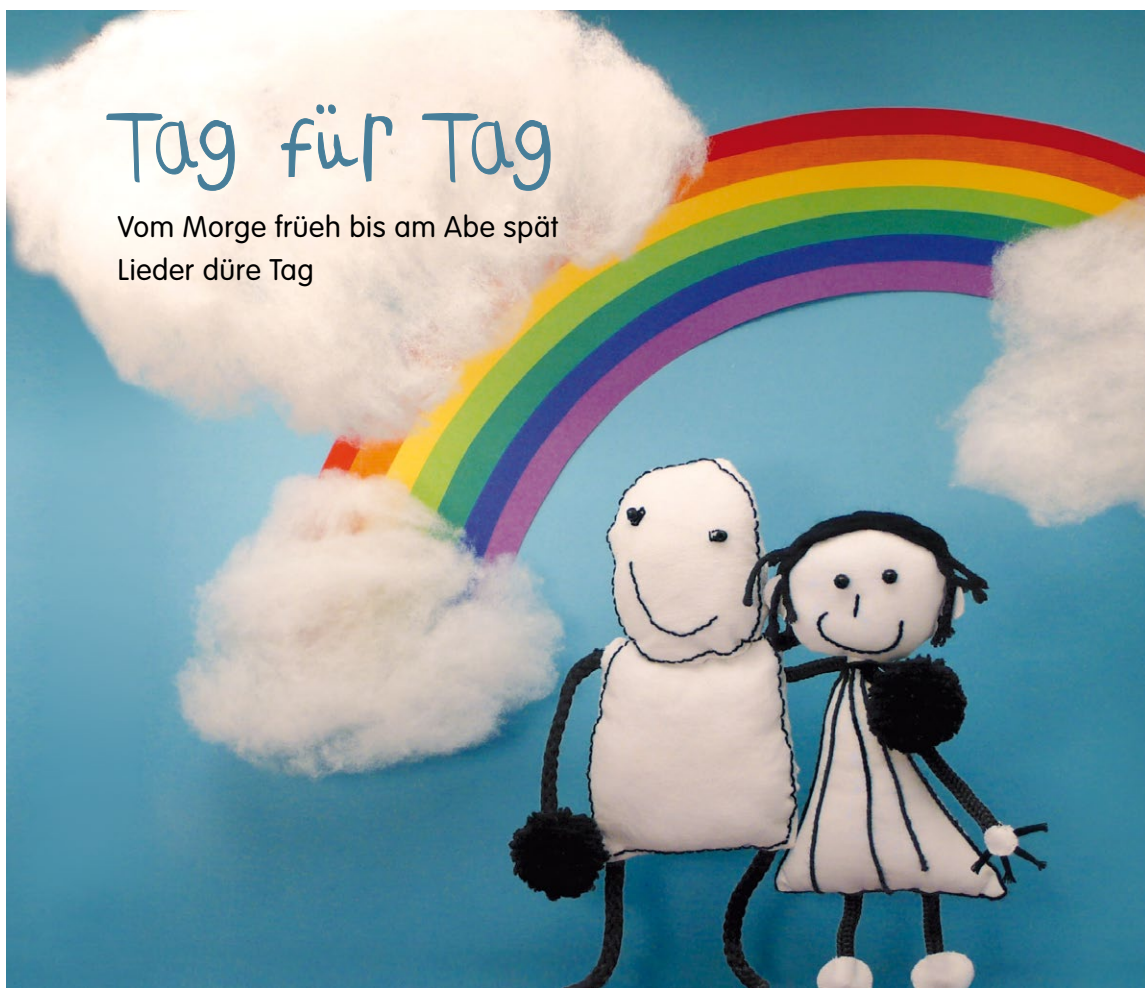
PAPPERLA PEP

junior

TAG FÜR TAG – WEITERBILDUNGSUNTERLAGEN

Tag für Tag

Vom Morge früh bis am Abe spät
Lieder düre Tag



TAG FÜR TAG – WEITERBILDUNGSUNTERLAGEN Papperla PEP junior



Gesundheitsförderung
Schweiz

Die 23 Lieder und Verse, die sich wie ein roter Faden durch das *Papperla PEP Junior*-Kursmaterial ziehen, begleiten Kinder im Vorschulalter durch den Tag. Angefangen beim «Guten Morgen»-Lied führen sie vom Anziehen zum Spielen, vom Streitlied zum Trostlied, vom Mittagessen zur Siesta und vom Heldenlied zum Schlaflied. Sie spiegeln den ganzen bunten Strauss der kindlichen Erlebniswelt wider und integrieren Bewegung, Körperwahrnehmung und Emotionen. Das Begleitmaterial dient als Kursunterlagen für die *Papperla PEP Junior*-Weiterbildungen.

Papperla PEP Junior ist ein Projekt des Vereins PEP und wird von Suissebalance, der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern und dem Inselspital Bern unterstützt.

Die Weiterbildungsunterlagen können kostenlos über die Webpage heruntergeladen werden. www.pepinfo.ch -> Rubrik *Papperla PEP*

Die Audio CD kann für 25.- plus 3.- CH Fr Versand über papperlapep@pepinfo.ch unter Angabe der Postadresse bestellt werden.

IMPRESSUM

PapperlaPEP junior
Tag für Tag - Weiterbildungsunterlagen

Projektleitung, Text	Thea Rytz
Komposition Lieder, Text	Renie Uetz
Komposition Lieder	Nicole Bohnenblust
Text, fachliche Unterstützung	Marie-Jeanne Metz
Grafik, Figuren	Franziska Nyffeler
Figuren	Veronica Grandjean
fachliche Unterstützung	Sophie Frei
Lektorat	Christine Mauch

PAPPERLA PEP
junior

INHALTSVERZEICHNIS

Morgen

EINLEITUNG	4
MORGEN	12
SPIELEN: BEWEGUNG IN BEZIEHUNG	19
WUT UND STREIT	33
TRAURIGKEIT UND TROST	39
WASSER TRINKEN	43
ANGST UND MUT	46
ZUFRIEDENHEIT UND GEMEINSCHAFT	50
MITTAG: ESSEN UND TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL 1	54
ZÄHNE PUTZEN	69
SIESTA	72
DEN KÖRPER AUFWECKEN	77
FREUDE UND ZUFRIEDENHEIT	81
FRUCHTSALAT: ESSEN, TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL 2	85
GEFÜHLE AUSDRÜCKEN UND REGULIEREN	92
ABEND	98
NACHHALTIGKEIT – WIE VERANKERN?	105

Mittag

Abend

Wasser trinken

WASSER TRINKEN Lied #7 auf CD	44
ERFORSCHEN, WOHIN DAS WASSER GEHT	44
WASSER UND GETRÄNKE	45
BILDERBÜCHER ZUM KÖRPER	45

● Lied #7 auf CD



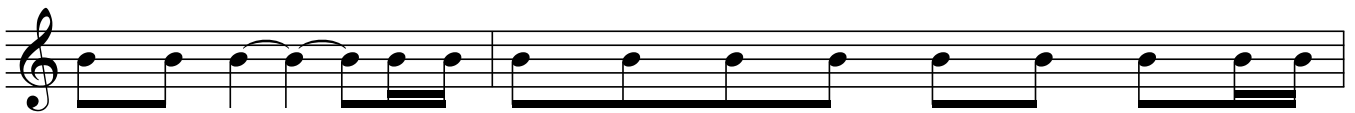
Tripp - e - di, tripp - e - di, tripp - e - di trop, us - em Was - ser - hah - ne gheit e Tropf.



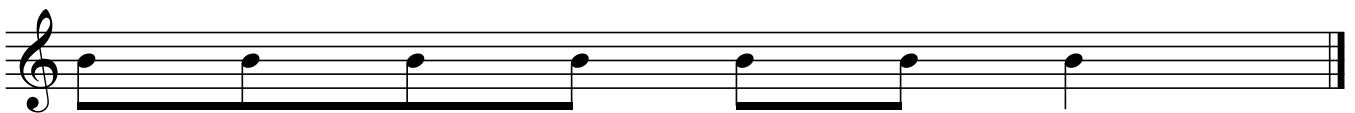
Trip trop, trip trop, trip trop, Tropf, 's tropf - et wy - ter, plip, plopp, plopp!



Stel - le es Glas un - de dra, wil i gmerkt ha, dass ig Durscht ha.



Psch, psch, psch___ Trin - ke: glugg, glugg, glugg, glugg, glugg, glugg, glugg. Trin - ke



glugg, glugg, glugg, glugg, Schluck für Schluck!



Wohin geht das Wasser, wenn man es trinkt?

ERFORSCHEN, WOHIN DAS WASSER GEHT

Zeigen Sie den Kindern anatomische Bilder der Verdauungsorgane (siehe Bilderbuchhinweise) und entdecken Sie gemeinsam spielerisch, welchen Weg das Wasser beim Trinken durch den eigenen Körper zurücklegt.

ANLEITUNG

☞ Mit der Zungestreichst du über die Zähne und erkundest das ganze Innere deines Mundes, als ob du eine Höhle austastest. Du trinkst einen Schluck Wasser und versuchst dabei zu spüren, wie das Wasser durch die Speiseröhre in den Magen fließt. Du schau dir nochmals den Weg des Wassers auf dem Anatomiebild an. Du legst deine Hände auf Magenhöhe links seitlich an deinen Bauch, auf die Höhe der unteren Rippen, und versuchst, das Wasser im Magen zu spüren. Du hüpfst auf und ab.

❓ Spürst du, wie sich das Wasser im Magen hin und her bewegt?

Manchmal kann man die Bewegung des Wassers im Magen sogar hören, vor allem bei leerem Magen.

WASSER UND GETRÄNKE

Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Körpers. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Wasser spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation der Körpertemperatur und für den Transport von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten im Körper. Ein Flüssigkeitsmangel führt zu einer Belastung des Kreislaufs und Nieren, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Je jünger ein Kind ist, umso empfindlicher reagiert es auf einen Flüssigkeitsmangel. Von der Schweizerische Gesellschaft für Ernährung werden täglich folgende Flüssigkeitsmengen für Kleinkinder empfohlen: 1 Jahr: 0,6 Liter / 2-3 Jahre: 0,7 Liter / 4-6 Jahre: 0,8 Liter

Süssgetränke zählen zu den meistbeworbenen Nahrungsmitteln bei Kindern und Jugendlichen. Dazu gehören alle zuckerhaltigen –Limonaden (Erfrischungsgetränke), ob mit oder ohne Kohlensäure (z. B. Eistee, Fruchtsäfte, Sirup).

Unsere Essgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert, aber vielleicht noch drastischer ist die Entwicklung unserer Trinkgewohnheiten. Die ersten kommerzialisierten Süssgetränke gab es erst Ende des 19. Jahrhunderts in den USA. Seitdem hat ihr Konsum weltweit zugenommen. Dabei ist bemerkenswert, dass heute 55-70 % der Süssgetränke zu Hause konsumiert werden und nur etwa 7-15 % im Kindergarten und in der Schule. Zahlreiche Studien haben klar erwiesen, dass Süssgetränke kalorienreich und weniger sättigend sind als es die gleiche Kalorienmenge in fester Form wäre (Gesundheitsförderung Schweiz, Süssgetränke - Wasser trinken, Webpage).

GEEIGNETE GETRÄNKE

Empfehlenswerte Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure (stilles Wasser), verdünnte Fruchtsäfte mit 100% Fruchtgehalt ohne Zuckerzusatz, aus Früchten (z.B. Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:2 oder 1:1), ungesüsste Kräuter- und Früchtetees.

NICHT GEEIGNETE GETRÄNKE

Nicht empfehlenswerte Getränke sind Fruchtnektar (25-50% Saft), Fruchtsaftgetränke (6-30% Saft) und Limonaden (bis 0% Saft) inkl. Light/Zero-Getränke, Energydrinks oder gesüsste Milchmixgetränke. Sie enthalten meist nur geringe Teile Saft, dafür viel zugesetzten Zucker (bis 24 Würfelzucker pro Liter), zahn-schädigende Zitronensäure als geschmacklichen Gegenpol zum zugesetzten Zucker (bis 24 Würfelzucker pro Liter) sowie Farb- und Aromastoffe. Koffein hat in der Kinderernährung nichts zu suchen. Deshalb sind Kaffee, schwarzer und grüner Tee (auch fruchtig aromatisierte Sorten) tabu.

BILDERBÜCHER

.....
BEUAMONT, Emilie; SIMON, P.; SOUBROUILLARD, N. (1998) Dein buntes Wörterbuch des menschlichen Körpers. Fleurus. ISBN 978-3-89717-016-2

.....
RÜBEL, Doris (1998) Wir entdecken unseren Körper / Wieso? Weshalb? Warum? Ravensburger Buchverlag. ISBN 978-3-473-33273-1

.....
SCHNEIDER, Sylvia; GOTZEN-BECK, Betina (2006) Das grosse Buch vom Körper. cbj. ISBN 978-3-570-12938-8

Mittag:

ESSEN UND TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL I

HUNGER UND DURSCHT Lied #10 auf CD	55
ESSEN, TRINKEN, HUNGER UND DURST Arbeitsblatt	56
ESSVERHALTEN VON KINDERN UND ERWACHSENEN IN INSTITUTIONEN Arbeitsblatt	57
MITTAGSGYMNASTIK Lied #12 auf CD	59
SPIELREGELN FÜR EIN GESUNDES ESSVERHALTEN IN DER FAMILIE	60
SPÜREN, WANN ICH SATT BIN	61
ESSEN, TRINKEN UND VERDAUEN	61
ESSSITUATIONEN – DISKUSSIONSTHEMEN Arbeitsblatt	62
CARRAMBA Lied #11 auf CD	63
MIT ALLEN SINNEN ESSEN, MIT DEM ESSEN SPIELEN ODER «GRUUSIG» ESSEN - NAHTLOSE ÜBERGÄNGE? – Arbeitsblatt	64
TISCHMANIEREN FÜR ELTERN	65
GEMEINSAME HALTUNG IM TEAM ZUM ESSVERHALTEN Arbeitsblatt	66
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	68

Hunger u Durst

Renie Uetz

● Lied #10 auf CD

E A H

1. I ha itz ganz lang dusse gspilt, ha glachet und ha gsung - e,

E Fm H E

han e schö - ni Hüt - te bout und bi i ds Loub dry gspr - unge. Da

E H E

faat's i mym Buuch af - aa rum - ple, cha fasch

H E E

nüm - me um - e gum - pe. I ha Hung - er, i muess äs - se
Grad e gan - ze Sack vou Ö - pflu

H H E

1. all - es and - re chasch ver - gäs - se. 2. und dr - zue e Man - du - gipf - u!



Wie merken sie,
dass ihr Kind Hunger hat?

- ② I ha itz ganz lang dusse gspilt,
ha glachet und ha gsunge,
han e schöni Hütte bout
und bi i ds Loub dry gsprunge.
Da isch myni Zunge plötzlech troche,
i mym Hals tuet's nur noch rochle.
I ha Durst, itz muess i trinke.
Töif i ds Wasser inesinke.
Grad es Schwümmbad voll mit Tee
und e Himbeersirupsee!

FRAGEN AN DIE KINDER

- ③ Wie spürst du Hunger? Wie spürst du Durst? Wo im Körper spürst du es?
Hast du einmal zu viel gegessen? Wie hast du es gespürt?
Was ist dein Lieblingsgeschmack? Welchen Geschmack magst du gar nicht?
Mach ein saures, dann ein süßes Gesicht. Wie sieht man dir an, ob du einen
Geschmack sehr gerne oder gar nicht gerne hast?

ESSEN, TRINKEN, HUNGER UND DURST

**MIT BLICK AUF
DAS KIND**

❓ Wie reagiert Ihr Kind/ das Kind auf Hunger und Durst?
(z.B. es wird still, weinerlich, gereizt...)
Wie erkennen Sie, dass es Hunger hat? Wann ist das einfach, wann schwieriger?
Sind diese Reaktionen auf Hunger und Durst abhängig von der Stimmung des Kindes oder davon, ob es müde ist?
Nutzt Ihr Kind/ das Kind Essen bzw. Nicht-Essen, um emotional etwas auszudrücken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIT BLICK AUF SICH SELBST

❓ Wie reagieren sie auf Hunger und Durst?
Sind diese Reaktionen bei Ihnen stimmungsabhängig?
Welche Gefühle regulieren Sie am häufigsten mit Essen oder Nicht-Essen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INTERAKTION ZWISCHEN IHNEN UND DEM KIND

❓ Wie reagieren Sie auf das Verhalten des Kindes?
Wie reagiert das Kind auf Sie?
Wie reagieren Sie auf das Kind, wenn Sie merken, dass es über sein Essverhalten etwas mitteilen möchte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESSVERHALTEN VON KINDERN UND ERWACHSENEN IN INSTITUTIONEN

“ Die Ernährung ist eine der am tiefsten verankerten Wurzeln unserer Kultur. Für jeden von uns ist sie mit Emotionen, Symbolen, Erinnerungen, Träumen, geteilten Freuden, Geselligkeit und Humanität beladen. Für eine breite Konzeption der Gesundheit sind die Respektierung und die Wertschätzung dieses Elements der Ernährung unerlässlich.

Zitat: Bernard Kouchner 2008, franz. Gesundheitsminister, Arzt, Mitbegründer von Médecins sans Frontières

❓ Welche Ziele hat Ihr Kita-, Ihr Mittagstisch-Team oder Ihre Institution im Hinblick auf Essverhalten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

❓ Welche Werte und persönlichen Erfahrungen sind damit verbunden?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

❓ Welche Regeln wurden diesbezüglich von wem wie vereinbart?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

❓ Gibt es (wiederkehrende, institutionalisierte) Möglichkeiten, die (sozialen und emotionalen) Erfahrungen damit zu diskutieren und Regeln allenfalls anzupassen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

❓ Wer isst zusammen?

.....
.....

❓ Wie ist die Raumanordnung beim Essen?

.....
.....

❓ Schöpfen: Wer? Wie? Wie viel? Können Kinder frei wählen?
Oder gibt es Regeln? Welche? Wird von allem probiert?

.....
.....
.....

❓ Wie ist der Ablauf des Essens geregelt?
- Was geschieht unmittelbar vor dem Essen (ritualisiert oder nicht -> Stimmung in der Gruppe, unter den Team-Mitarbeitenden)?
- Wer holt das Essen? Wird es selbst gekocht? Fertig geliefert?
- Wie sammelt sich die Gruppe um den Tisch/ die Tische?
- Wie viele Erwachsene pro Tisch?
- Platzordnung, Tischordnung (geregelt, variiert)?
- Wird gewartet, bis alle Essen haben oder nicht?
- Gibt es z.B. ein Teller mit rohem Gemüse, von dem Kinder naschen dürfen, während sie auf das Essen warten: ein sogenanntes Bärenhungerteller?
- Gibt es Rituale vor dem Essen wie Lieder, Verse, Gebete u.ä.?
- Lärmpegel, Stille, Plaudern?
- Darf mit dem Essen gespielt werden? Wenn ja, gibt es Grenzen? Welche? Wie werden diese umgesetzt? Warum?
- Essen Erwachsene mit oder nicht? Essen Erwachsene im Verborgenen?
- Ende der Mahlzeit? Wann dürfen die Kinder vom Tisch aufstehen?
- Helfen die Kinder beim Abräumen mit?
- Übergang zur Siesta? Z.B. Lied, Zähneputzen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

❓ Wie kümmern sich die Erwachsenen - auch emotional - um ihre eigenen Bedürfnisse?

.....
.....

❓ Wie leben Erwachsene ihre eigenen Werte vor?
Wo besteht Spielraum, wo nicht?

.....
.....
.....

Mittagsgymnastik

Renie Uetz

● Lied #12 auf CD



Mir chöi mit de Fües - sli stamp - fe, o - der mit de Fin - ger tan - ze.



Mir chöi ou dr Buuch chly trä - ie und de gwag - gle mit de Zähi - e.



Näch - är mit dr Na - se schmök - ke, d`Händ tüe uf em Chopf chly hök - kle. Am



Schluss de mit em Muu schmat - ze und no chly dr Chopf chrat - ze.

MITTAG

59



Was ist ihnen wichtig am Anfang und am Ende einer Mahlzeit?



SPIELREGELN FÜR EIN GESUNDES ESSVERHALTEN IN DER FAMILIE

(Merkblatt der Mütter- und Väterberatung des Kantons Bern, verfasst in Zusammenarbeit mit Papperla PEP Junior, 2011)

Gesunde Kleinkinder, denen regelmässige Mahlzeiten in einer stressfreien Atmosphäre angeboten werden, haben die angeborene Fähigkeit, das für sie richtige Essen und Trinken in der richtigen Menge auszuwählen. Sie wissen, was und wie viel sie brauchen, um satt zu werden und zu wachsen. Diese Mengen können von Tag zu Tag variieren. Sofern die Eltern selbst vielseitig und ausgewogen essen, brauchen sie sich um die Vorlieben und Abneigungen ihrer Kinder keine grossen Sorgen zu machen. Gegessen wird zusammen mit den Erwachsenen am Esstisch, nicht vor dem Fernseher oder im Kinderzimmer. Hat ein Kind grossen Hunger, bekommt es z.B. Gemüsestückchen oder Brot schon etwas früher. *Das Kind darf mit Lust aus dem Angebot der Eltern auswählen; es wird niemals zum Essen gezwungen oder mit Essen belohnt oder bestraft.*

DIE ELTERN ENTSCHEIDEN	DAS KIND ENTSCHEIDET
<p>❓ Welches Essen biete ich meinem Kind an? Wann biete ich es ihm an? Wie biete ich es ihm an?</p>	<p>❓ Was will ich davon essen? Wie viel will ich davon essen?</p>
DIE ROLLE DER ELTERN	DIE ROLLE DES KINDES
<p>❓ WAS?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sie suchen geeignete Nahrungsmittel in einer ausgewogenen Kombination aus. - Sie bereiten das Essen zu. - Sie achten darauf, dass bei dem von Ihnen angebotenen Essen immer etwas dabei ist, das das Kind gern hat. <p>❓ WANN?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sie bieten regelmässig drei Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten an. - Sie bestimmen, wann gegessen wird. <p>❓ WIE?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sie bestimmen die gemeinsamen Verhaltensregeln beim Essen - Sie bieten dem Kind Hilfe an, wenn es nicht alleine essen kann - aber nur soviel wie notwendig. - Sie sorgen für eine gute Stimmung am Tisch - Sie sind ein gutes Vorbild und essen vielseitig und mit Genuss - Sie schalten den Fernseher aus und lesen während der Mahlzeit auch nicht Zeitung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Kind sitzt für gemeinsame Mahlzeiten am Tisch oder am gewohnten Platz (je nach Kultur kann das auch auf dem Boden sein oder im Sommer draussen) - Das Kind entscheidet selbst, ob es essen will. - Das Kind wählt aus, was es essen möchte. - Das Kind entscheidet selbst, wie viel es essen möchte. Es muss den Teller nicht leer essen, bekommt aber nichts anderes gekocht. - Das Kind darf das Essen mit allen Sinnen erfahren, manchmal auch mit dem Essen spielen. - Das Kind hört auf zu essen, wenn es genug hat. - Das Kind befolgt die Verhaltensregeln der Eltern. Es wird gelobt, wenn es das gut macht. <p>Das gilt für alle Altersstufen. Bei einem Baby gilt zusätzlich: Die Eltern helfen ihm. Dabei achten sie genau auf seine nonverbalen Signale in Bezug auf Auswählen und Sattsein.</p>

SPÜREN, WANN ICH SATT BIN

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010), Das Familienhaus, Kösel, 65-66

☞ **Monica Øien:** «In welchem Alter beginnen Kinder, persönliche Verantwortung zu übernehmen?»

☞ **Jesper Juul:** «Das tun sie von Geburt auf. Ich möchte von einem Forschungsprojekt erzählen, das vor 35 Jahren stattfand. Der Schweizer Arzt Remo Largo arbeitete mit den Eltern aller Kinder zusammen, die im Lauf eines Jahres in der Geburtsabteilung zur Welt gekommen waren. Der eine Teil der Eltern liess ihre Kinder von Anfang an die Verantwortung für ihren eigenen Appetit übernehmen. Sie mussten selbst Bescheid sagen, wenn sie hungrig oder satt waren. Bei der anderen Hälfte sollten die Mütter dies steuern. Man verfolgte die Entwicklung der Kinder über viele Jahre hinweg und stellte fest, dass sich die Kinder, die früh Eigenverantwortung übernommen hatten, in jeder Hinsicht besser entwickelten: keine Verhaltensstörungen, keine psychosoziale Probleme, weder Über- noch Untergewicht.»

☞ **Monica Øien:** «Vor diesem Hintergrund sind Sie also der Meinung, ein Kind solle selbst entscheiden, wann es gestillt werden will?»

☞ **Jesper Juul:** «Es sollte das erste Menschenrecht sein, selbst entscheiden zu dürfen, was man in den Mund nimmt und essen will.»

ESSEN, TRINKEN UND VERDAUEN

Bereits kleine Kinder interessieren sich für anatomische Bilder. Wenn wir ihnen helfen, den Bezug zum eigenen Körper zu vertiefen und die Neugierde für das Erkunden von körperlichen Vorgängen immer wieder wecken, unterstützen wir sie darin, ihr Selbstbild in ihrer konkreten körperlichen Erfahrung zu verankern. Kinder können sich bei emotionalen oder körperlichen Belastungen besser orientieren, wenn sie sich im Spüren des eigenen Körpers auskennen. Sie können beispielsweise sagen, wo ihr Bauch schmerzt oder sind weniger von Übelkeit überschwemmt. Sie merken, dass ihnen eine Situation auf den Magen schlägt und spüren auch, wenn eine positive Veränderung eintritt.



aus: Rübel, Doris (1998)
Wir entdecken unseren Körper /
Wieso? Weshalb? Warum?
Ravensburger Buchverlag.
ISBN 978-3-473-33273-1

Zeigen Sie den Kindern Anatomiebilder der Verdauungsorgane (siehe auch Bilderbuchhinweise) und entdecken Sie gemeinsam spielerisch, welchen Weg die Nahrung durch den eigenen Körper zurücklegt.

☞ Mit der Zunge streichst du über die Zähne und erkundest das ganze Innere deines Mundes, als ob du eine Höhle austastest. Du trinkst einen Schluck Wasser und versuchst dabei zu spüren, wie das Wasser durch die Speiseröhre in den Magen fliesst. Den Weg des Wassers auf dem Anatomiebild schaust du dir nochmals an. Du legst deine Hände auf Magenhöhe links seitlich an deinen Bauch, auf die Höhe der unteren Rippen, und versuchst, das Wasser im Magen zu spüren. Du hüpfst auf und ab. Spürst du, wie das Wasser im Magen sich hin und her bewegt? Manchmal kann man diese Bewegung sogar hören, vor allem bei leerem Magen.

☞ Du nimmst einen Bissen von einem Apfel, spürst ihn im Mund, spürst beim Schlucken, wie das Apfelstück in den Magen rutscht (auch gefrorene Beeren oder Eiswürfelchen sind geeignet, weil sie gut zu spüren sind). Du legst die Hände von aussen an deine linke Seite und stellst dir den Magen im Innern vor. Vom Magen aus wandert die Nahrung dann weiter in den Darm, den du rund um deinen Bauchnabel spüren kannst. Hinter deinem Kreuzbein scheidest du dann durch deinen Po aus, was du nicht mehr brauchen kannst.

ESSSITUATIONEN – DISKUSSIONSTHEMEN



- ❗ **Respekt vor Nahrung – ja, aber was heisst das?**
(z.B. Verschwendung von Nahrungsmitteln, Resteverwertung etc.)
- ❗ **Was geschöpft wird, wird gegessen? Alle probieren von allem ein wenig?**
- ❗ **Gute und harmonische Stimmung – beim Essen wird nicht gestritten?**
- ❗ **Wie viel Lärm, wie viel Stille?**
Lärm beim Essen ist stressig. Plaudern und geniessen kann aber auch laut sein.
- ❗ **Nur wer aufisst, bekommt ein Dessert. Wer keinen Hunger mehr hat, bekommt auch nichts Süsses?**
- ❗ **Wie viel Zeit bleibt zum Essen und Geniessen?**
- ❗ **«Gruusig» Essen?**
Königliches Essen / Säuliessen
- ❗ **Nicht essen?**
Gibt es ein Angebot nach dem Essen (z.B. Brot, Wasser, Äpfel)?
- ❗ **Selektiv essen, z.B. nur Kohlenhydrate?**
- ❗ **Vorgaben der Eltern, z.B. keinen Zucker?**
Kitakultur der «Ernährungsideologie» von Eltern und/oder Mitarbeitenden anpassen oder nicht?
- ❗ **Auffälliges Essverhalten von Mitarbeitenden.**
Wie ansprechen? Wer? Tabus? Was stört die Einzelnen im Team am Essverhalten der betroffenen Mitarbeitenden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Carramba

überliefert

● Lied #11 auf CD

G



1. Car - ram - ba scho isch es Zyt zum Cho - che! Wo hett sech dr Chu - chi - chef ver-

D



chro - che? Im Herd brönnt no kes Fүү, 's hett es

G



Würm - li i dr Con - fi - tür. Ei Sam - ba, Sam - ba, Sam - ba di tom - a - to, Ma - ca -

D



ro - ni, Pe - pe - ro - ni e Pot - a - to, Char - lotte russe mit Öl - sar - di - ne, Mag - gi,

G



Bö - le und Ro - si - ne, das isch üs - e grö - sel Chu - chi Swing. Pud - ding!

MITTAG

63



Ist unanständig essen manchmal auch lustig?

- 2 Im Mähl tüe d' Made sich verpuppe
nur kei Angscht, si versuufe i dr Suppe.
Im Brot hett's e wyssi Muus,
morn git's es saftigs Bifdegg druus.
Ei Samba...
- 3 Warum tuesch du i ds Öpfumesos,
statt Zucker so vili, vili Salzos?
De säge alli Würmli: Pfui!
Und dusse sy si im Hui!
Ei Samba...

MIT ALLEN SINNEN ESSEN, MIT DEM ESSEN SPIELEN ODER GRUUSIG ESSEN - NAHTLOSE ÜBERGÄNGE?

ALLE SINNE ESSEN MIT

Auszug aus: Botta Diener, Marianne (2008) Kinderernährung, gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, S. 67-68.

Schmecken, fühlen, riechen, sehen, tasten - beim Essen spielen alle Sinne eine wichtige Rolle. Denn Farbe, Form, Geruch und Geschmack von Lebensmittel verraten uns, was wir über sie wissen müssen. Es gehört zur Entwicklung eines Kindes, dass es das Essen mit allen Sinnen erleben möchte. Wie sieht das Lebensmittel aus? Wie tönt es, wenn man es zerdrückt oder zerbeisst? Wie riecht es? Wie fühlt sich seine Konsistenz mit den Händen an? Und wie schmeckt es im Mund und auf der Zunge? Was, ausser essen, kann man sonst noch damit machen?

Mit den Antworten auf solche Fragen lernen die Kinder Lebensmittel zu begreifen. Ihre Sinne reagieren noch viel empfindlicher auf verschiedene Eindrücke, sie hören, sehen, schmecken, riechen und spüren besser als ihre Erzieher und Eltern. Je mehr Sinne ein Lebensmittel anspricht, umso mehr Punkte verteilen ihm die kleinen Forscherinnen und Forscher. Spaghetti zum Beispiel sehen lustig aus, sind glitschig anzufassen, lassen sich wickeln, rollen, von unten nach oben essen und sind weich. Mit Tomatensauce sehen sie zudem schön farbig aus. Keine Angst, um ihren Kindern gerecht zu werden, müssen sie jetzt nicht ständig Tomatenspaghetti mit den Fingern essen lassen. Doch sie können beim Zubereiten der Speisen an die Vorlieben der Kinder denken und so kochen, dass alle Sinne angesprochen werden. Auch durch gemeinsames Kochen können die Kinder ihre Neugier befriedigen und vor dem Essen mit den Nahrungsmitteln in aller Ruhe spielen. Eine Salatsauce rühren? Teig kneten? Karotten schneiden? All dies fördert die sinnliche Entdeckungslust der Kleinen optimal - und schult zudem die psychomotorische Entwicklung.

SIE TAT ES!

Susanne, ein Mädchen aus Genf, verzierte den Kuchen mit Senf sowie mit dem Rest des Spinates. Ja, tut man das? Doch sie tat es. Sie tat es! Sie tat es! Sie tat es!

Joseph Guggenmos

- ❓ Hast du manchmal Lust, gruusig zu essen? Oder Lust, etwas Gruusiges zu kochen (eine Hexensuppe)?

Wenn du einmal essen könntest, wie du willst, wie würdest du essen? Wie ein Pirat, wie Pippi Langstrumpf (Essen verkehrt herum, mit dem Dessert beginnen)?

Was würdest du am liebsten mit den Fingern essen?

Könnte man Suppen mit den Fingern essen, Erbsen, Nudeln oder Eiscreme?

Wie ist das für einzelne Kinder, wenn andere gruusig essen? Wie können unterschiedliche Ekelgefühle toleriert werden? Wie kann der Spielraum von einigen Kindern erweitert, von anderen eingegrenzt werden? Welchen Zusammenhang hat das mit Ihren eigenen Werten und Erfahrungen?

Was finden Kinder, was Erwachsene rund ums unanständige Essen lustig und was nicht? Welche Regeln gibt es diesbezüglich in Ihrer Institution/ bei Ihnen zu Hause?



TISCHMANIEREN FÜR ELTERN

Aus: Juul, Jesper (2010) Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark. Beltz, S. 56-57:

Sind sich Eltern nicht einig, inwieweit sie ins Verhalten des Kindes eingreifen sollen oder in welcher Form dies geschehen soll, ist es nicht angebracht, darüber bei den Mahlzeiten zu streiten. Die Stimmung wird getrübt, und das Kind gerät zwischen die Fronten der Eltern oder fühlt sich vollkommen ausgeschlossen. Diskutieren Sie das Problem zu einem späteren Zeitpunkt, wenn der Konflikt und die daran beteiligten Parteien sich ein wenig beruhigt haben.

Erziehung in Form von Kritik, Korrektur, Lächerlichmachen, Anpöbeln und belehrenden Vorträgen - besonders gegen das Betragen des Kindes bei den Mahlzeiten gerichtet - sind nicht angebracht. All diese Massnahmen wirken sich auf die wichtigsten Elemente der Mahlzeit störend aus: auf Ernährung, Genuss und Gemeinschaft und mindern die Lust beider Seiten am Zusammensein. Persönliche Wünsche und ernste Gespräche sind wichtige Aspekte der Gemeinschaft und darum zu begrüssen.

Starren Sie die Kinder nicht an und verfolgen Sie nicht alle ihre Bewegungen und Unternehmungen. Das ist unangenehm (auch für Erwachsene) und man verliert den Appetit. Das trifft auch auf liebevolle Beobachtung und Kontrolle zu. Der Kinderstuhl ist einer von mehreren Stühlen am Tisch - und nicht der Thron.

Eltern können so sehr in Sorge um die Gesundheit aufgehen, dass die Stimmung ungesund wird.

Trinken Sie nur wenig Alkohol. Betrunkene Erwachsene verunsichern die Kinder und machen ihnen Angst.

Schalten Sie den Fernseher ab, schalten Sie die Musik und die Mobiltelefone aus. Wir Menschen sind mit der Fähigkeit ausgestattet, dass wir uns antrainieren können, unsere Aufmerksamkeit auf viele unterschiedliche Dinge zur gleichen Zeit zu verteilen - zu dem Preis, dass andere mit uns nicht in Kontakt treten können, wenn wir dies tun.

GEMEINSAME HALTUNG IM TEAM ZUM ESSVERHALTEN

**PERSÖNLICHE
ERFAHRUNG**

❓ Welche Regeln galten bei uns zu Hause in meiner Herkunftsfamilie bei Tisch?

.....
.....
.....

❓ Welche Regeln fand ich gut, welche nicht?

.....
.....
.....

❓ Welche Werte wurden mir vermittelt in Bezug aufs Essen?

.....
.....
.....

❓ Was hat mich als Kind gestresst beim gemeinsamen Essen?

.....
.....
.....

❓ Wie reagierte ich auf diesen Stress?

.....
.....
.....

❓ Was empfand ich als angenehm?

.....
.....
.....

❓ An welche Regeln halte ich mich heute noch beim gemeinsamen Essen im Privatleben?

.....
.....
.....

❓ Gibt es Dinge, die mich beim gemeinsamen Essen stören?

.....
.....
.....

GEMEINSAME HALTUNG IM TEAM ZUM ESSVERHALTEN

**KITA ODER ANDERE
BETREUUNGSEIN-
RICHTUNGEN**

❓ Welche Regeln bzw. Abmachungen haben wir in der Kita bezüglich der Esskultur?

.....
.....
.....
.....

❓ Wie kann ich mich beim gemeinsamen Essen mit den Kindern entspannen?

.....
.....
.....
.....

❓ Was stresst mich?

.....
.....
.....
.....

❓ Gibt es ein bestimmtes Verhalten der Kinder/eines Kindes, das mich auf die Palme treibt?

.....
.....
.....
.....

❓ Was möchte ich ändern in der Kita? Warum?

.....
.....
.....
.....

❓ Wie können wir uns innerhalb des Teams während des Essens unterstützen?

.....
.....
.....
.....

❓ Welche drei Regeln/Haltungen sind mir am wichtigsten?

.....
.....
.....
.....

BILDERBÜCHER ZU ESSEN UND TRINKEN

- BAUER, Jutta (2009) Emma isst. Carlsen. 2. Auflage. ISBN 978-355116
- CARLE, Eric (2007) Die kleine Raupe Nimmersatt. Gerstenberg. 36. Auflage (1-6 Jahre). ISBN 978-3836941365
- CAMPANELLA, Marco (2004) Leo Lausemaus will nicht essen. Lingen (2-4 Jahre). ISBN 978-3937490229
- CARLE, Eric (2000) Und heut ist Montag: Ein Bilderbuch vom Essen und Trinken. Gerstenberg. ISBN 978-3806743142
- RÜBEL, Doris (1998) Wir entdecken unseren Körper / Wieso? Weshalb? Warum? Ravensburger Buchverlag. ISBN 978-3-473-33273-1
- JAQUET, Muriel & LAIMBACHER, Joseph (2010) Ernährung im Vorschulalter, 2. Auflage, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). Bern. ISBN 987-3-292-00613-4
- JELENKOVICH, Barbara & GRIMM, Sandra (2008) Mein erstes Schiebebüch: Das esse ich gern. Ravensburger (1-3 Jahre). ISBN 978-3473314386
- CHILD, Lauren (2007) Nein! Tomaten ess ich nicht. Carlsen. ISBN 978-1-84616-516-0
- RANDERATH, Jeanette & DINKEL, Susanne (2008) Der Drache Wut im Bauch. Thienemann. ISBN 978-3-522-43591-8
- VAUGELADE, Anais (2004) Die Steinsuppe. Beltz & Gelberg. ISBN 978-3-407-76009-8
- ZELLER, Lydia & GOEDEL, Marion (2006) Keine Lust. Auf gar nichts! Bajazzo. ISBN 978-3-907588-77-2

FACHBÜCHER

- BOTTA DIENER, Marianne (2008) Kinderernährung gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude. 3. Auflg. Beobachter Ratgeber, Beobachter-Buchverlag.
- JUUL, Jesper (2010) Was gibt's heute. Gemeinsam essen macht Familien stark. 4. Auflg. Beltz.
- PUDEL, Volker (2002) So macht essen Spass! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern. Beltz.
- ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG KANTON WALLIS (2008) Ernährung und Bewegung für Kinder von 0 bis 4 Jahren. Kostenlos zu beziehen: www.ernaehrungsbewegungws.ch

Zähne putzen

ZÄHN PUTZE Lied #13 auf CD	70
ZÄHNE PUTZEN	71
BILDERBÜCHER	71

Zähne putze

Renie Uetz

● Lied #13 auf CD



Zähn - li put - ze, Zähn - li put - ze, oh wie isch das schön!



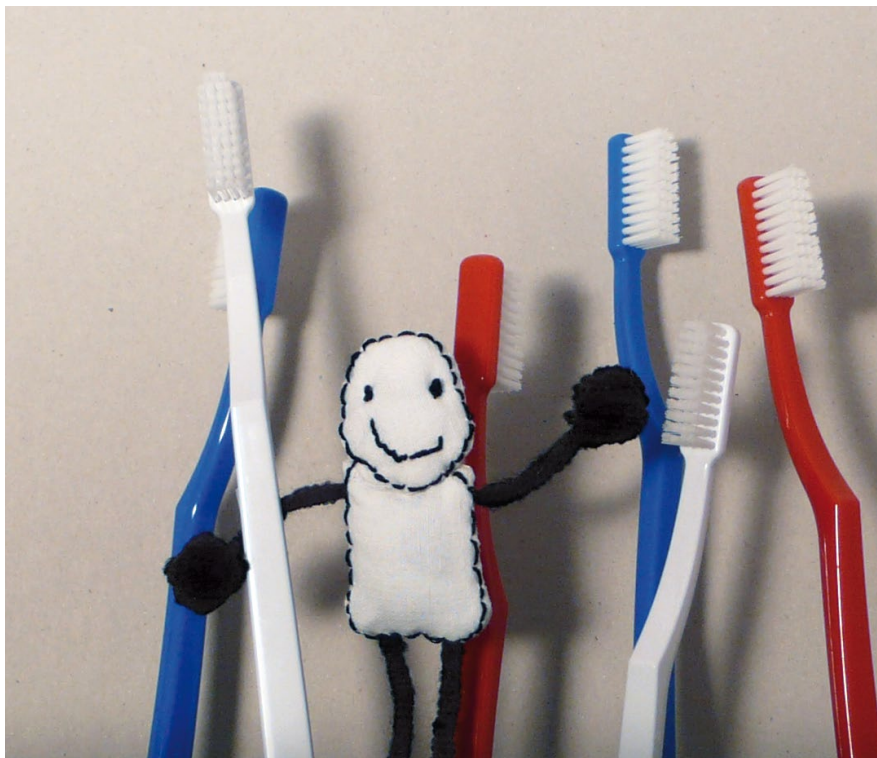
Zersch chly hin - de, när no vor - ne, oh - ni gros - ses Gschtöhn. Oh



wär i doch en El - e - fant__ ei - pod sapp - er - lot! En



E - le - fant, dä putzt nid d'Zähn, und das isch ei - fach flott!



Hat ihr Kind ihnen schon einmal die Zähne geputzt?

- ② Zähnli putze, Zähnli putze,
oh wie isch das schön!
Zersch chly obe, när no unde,
ohni grosses Gschtöhn.
Oh wär i doch es Krokodil
eipod sapperlot!
Es Krokodil, das putzt nid d' Zähn
und das isch eifach flott!

ZÄHNE PUTZEN

Mit dem Erscheinen der ersten Zähne beginnt für die Erwachsenen ein herausforderndes Kapitel: die Zahnpflege der Kinder.

Die meisten Kinder sperren nämlich nicht, wie wir es gerne hätten, voller Vorfreude den Mund auf, sondern pressen die Lippen zusammen, wenn wir mit der Zahnbürste in der Hand erscheinen. Natürlich ist dies verständlich; auch wir empfinden es als unangenehm, wenn jemand in unserem Mund herumschrubbt.

Beim Zähneputzen haben wir aber keine andere Wahl als durchzugreifen. Zahnhygiene muss sein, niemand möchte mit einem Kleinkind zum Zahnarzt.

Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir oft tief in die Trickkiste greifen.

Wie bewegt man ein Kind dazu, etwas zu tun, was es nicht will?

Alle von uns haben sicher schon eine wilde Verfolgungsjagd durch die Wohnung mit Zahnbürste erlebt. Ermüdend ist vor allem, dass sich dieses Spektakel mehrmals täglich wiederholt.

Geschichten von bösen Kariesteufeln werden erfunden, Lieder gesungen, kleine Belohnungen versprochen, Zahnputzspiele gespielt... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, und oft wachsen wir förmlich über uns hinaus.

Zum Glück gewöhnen sich die meisten Kinder an dieses alltägliche Ritual und der Widerstand nimmt deutlich ab. Es hilft den Kindern zu sehen, dass wir Erwachsenen und vor allem auch Geschwister und andere Kinder dieselbe Tortur erdulden müssen.

So wird das Zähneputzen mit der Zeit zu dem, was es auch für uns ist: etwas völlig im Alltag Integriertes, das nicht in Frage gestellt wird und uns sogar irgendwie fehlt, wenn wir es nicht tun. Mein dreijähriger Sohn hat mich kürzlich vor dem Zubettgehen sogar daran erinnert, dass er die Zähne noch nicht geputzt hat.

BILDERBÜCHER ZU ZÄHNE PUTZEN

.....
CAMPANELLA, Marco (2008) Leo Lausemaus will sich nicht die Zähne putzen (2-4 Jahre).
Lingen. ISBN 978-3938323908

.....
OSTEN, Olaf & FEURSTEIN, Markus C. (2009) Olli, das Zahnputz-Schwein (3-6 Jahre).
G & G. ISBN 978-3707410877

.....
SCHUBERT, Dieter & Ingrid (2005) Irma hat so große Füße (3-6 Jahre).
2. Auflg. Sauerländer. ISBN 978-3794151011

.....
THIESEN, Martina & DIERSSEN, Andreas (2005) Zähne putzen verboten! (4-6 Jahre).
Bastei Lübbe (Baumhaus). ISBN 978-3833904493



Siesta

PÖISELE Lied #14 auf CD	73
BAJUSCHKI BAJU Lied #15 auf CD	74
WARME SANDSÄCKCHEN	75
EINSCHLAFEN	76

Pöisele

Nicole Bohnenblust

● Lied #14 auf CD

B E B



1. Ha hüt scho d'Wält ent - deckt, ha män - ge Streich us - gheckt! Ha

F#m E C#m F#m G#



gspilt und glach - et und güebt. Doch lang - sam a - ber sich - er wir - de ig es bi - tzeli

C#m C#m G# F#m C#m C#m G# C#m



müed. Chumm mys Ma - mi - i, chumm zu mir. Pöi - se - le wett ig itz mit dir.
Chumm my Pa - pi - i, chumm zu mir. Pöi - se - le möcht ig itz mit dir.

E B F#m C#m B E



Nimm mi i - tze fescht i Arm und gib mir es bi - tzeli warm.
Stry - chle mir ganz fiin über ds Gesicht, und verzel mir e schö - ni Gschicht.

② Ha hüt scho d' Wält entdeckt,
ha mäenge Streich usgheckt!
Ha gspilt und glachet und güebt.
Doch langsam aber sicher
wirde ig es bitzeli müed.

Chumm mys Nuscheli, chum zu mir.
Pöisele wett ig itz mit dir.
Schnüffle mit mym Näsli dra,
fühle mi wohl, wenn di bi mir ha.

Chumm mys Bärlä, chum zu mir.
Pöisele wett ig itz mit dir.
Gspüre, wie fiin dys Fähli isch,
fühle mi geborge,
wenn de bi mir bisch.



Was braucht ihr Kind, damit es sich sicher und wohl fühlt,
ausruhen und auftanken kann?

Bajuschki

● Lied #15 auf CD

Traditionelles Schlaflied
Übersetzung, 2.+ 3. Strophe: Renie Uetz

1. Schlaf mys Chind uf my - ne Ar - me, Ba - ju - schki Ba - a - ju.
Da bi mi - ir bi - isch du i - im War - me, Ba - a - ju - u - schki Ba - ju.



Schläft ihr Kind manchmal in ihren Armen ein?

- 2 Dusse tuet dr Wind
lut hüüle,
Bajuschki Baju.
Alli Tierli müesse früüre,
Bajuschki Baju.
- 3 Da bi mir
bisch du geborge,
Bajuschki Baju.
Chasch bi mir sy
bis am Morge,
Bajuschki Baju.

WARME SANDSÄCKCHEN

Warme Sandsäckchen fördern die Körpereigenwahrnehmung und tun uns gut. Durch die Wärme ist der Körperinnenraum spürbar. Die Wärme beruhigt, hilft uns, uns zu sammeln und zu konzentrieren. Kinder erforschen und entdecken ihre Vorlieben und ihre körperlich-emotionalen Bedürfnisse, indem sie die weichen, warmen und angenehm samtigen Säckchen an verschiedene Körperstellen legen. Die Säckchen können beim Mittagsschlaf oder bei Ruhepausen benutzt werden: während die Kinder eine Geschichte oder Musik hören, ein Bilderbuch erzählt bekommen oder einfach in der Hängematte liegen.

Die Kinder halten das Säckchen in den Händen oder legen es auf eine Körperstelle, an der sie die Wärme gerne spüren möchten. Sie experimentieren mit den Säckchen, erforschen, was sie mögen und was nicht. Die wärmenden Sandsäckchen lösen beglückende Gefühle aus. Sie vermitteln Beachtung und Zuwendung. Wir haben die Säckchen in vier Kindertagesstätten ein Jahr lang erprobt - die Kinder (und die Erwachsenen) genossen jeden Einsatz, ob alleine oder zu zweit. Selbstverständlich können die Säckchen auch zum Stapeln oder Balancieren benutzt werden; mit Ihrer Hilfe können Formen gestaltet und Materialien und Farben erkundet werden; das alles ist - im Gegensatz zum Wärmen der Säckchen und dem Auflegen auf den Körper - schon sehr verbreitet.

ZU ZWEIT

In einer Zweiergruppe wählt das eine Kind aus, ob es auf dem Bauch, dem Rücken oder auf der Seite liegen will. Das andere Kind legt dem liegenden Kind warme Sandsäckchen auf den Körper und sitzt danach still daneben auf dem Matteli oder einer anderen schützenden Unterlage. Durch das Spüren der Wärme kann sich das liegende Kind lebendig und beschenkt fühlen, ist auf sich bezogen und gleichzeitig mit dem zweiten Kind verbunden. Passende Musik kann den Prozess unterstützen.



WIE WÄRMEN?

Die Sandsäckchen werden am einfachsten etwa 15 Minuten lang in einem elektrischen Tellerwärmer aufgewärmt. In einen Tellerwärmer passen 20-24 Säckchen. Die Säckchen können auch auf der Heizung, im Backofen oder Mikrowellengerät gewärmt werden. Die mit Meersand (staubt nicht) gefüllten Säckchen können aus fest gewobenem Baumwollsamt oder -satin einfach selbst hergestellt werden (Masse: 9 x 15 cm) oder über PEP bezogen werden: www.pepinfo.ch (Rubrik Papperla PEP, Sandsäckchen).

EINSCHLAFEN

Auszug aus Jesper Juul & Monica Øien (2010) Das Familienhaus, S. 58-59:

☞ **Monica Øien:** «Für viele Eltern ist Kindererziehung eine Sache, die ihnen unbedingt gelingen soll. Doch wenn Eltern unsicher und angespannt sind und an nichts anderes denken können, als dass ihr Kind endlich einschlafen soll, dann wird es bestimmt keine Ruhe finden, oder?»

☞ **Jesper Juul:** «Nein, das ist klar. Leider wissen die meisten Leute nicht, dass 40 Prozent aller Kinder Schlafprobleme haben. So ist es auf der ganzen Welt und so ist es immer gewesen. Heute wird alles so schrecklich ernst genommen. Man muss versuchen, Dinge in einer weiteren Perspektive zu sehen. Während des hektischen Alltags bleiben den Eltern vielleicht 30 bis 45 Minuten, die sie ungestört mit ihrem Kind verbringen können, ehe sie es zu Bett bringen. In dieser Zeit haben sie die Möglichkeit, mit ihrem Kind vertraut zu werden. Sie können gemeinsam schöne Dinge tun, reden, ein Buch anschauen etc. Das Problem besteht darin, dass viele sich in dieser Zeit nicht von der Unruhe und Hetze des übrigen Tages befreien können, obwohl es doch eigentlich darum ginge, gewisse Routine einzuüben und das Kind zu beruhigen. Ich habe Eltern erlebt, die diese Chance genutzt haben und nicht darauf fixiert waren, das Kind möglichst schnell zum Schlafen zu bringen. Meist hat das dazu geführt, dass die Kinder tatsächlich schnell einschliefen.

Was das Einschlafen betrifft, gibt es verschiedene Strategien und Methoden. Ich bin kein Anhänger der sogenannten Ferber-Methode, nach der man das Kind schreien lassen soll und in regelmässigen Abständen nach ihm schaut. Wollen Eltern dies ausprobieren, dann sollten sie das Experiment spätestens nach vier Tagen abbrechen, wenn es nicht funktioniert. Alles andere betrachte ich als reine Kindsmisshandlung.

Die Methode stammt eigentlich aus England und soll die Fähigkeit des Kindes zum *Self-soothing* fördern. Dieser Ausdruck bedeutet, dass die Kinder in verschiedenen Situationen lernen sollen, sich selbst zu trösten und zu beruhigen. Ein südafrikanischer Forscher sieht einen Zusammenhang zwischen dieser Methode und späterem Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch. Wer im Alter von acht bis zehn Monaten lernt, dass Schmerz und Frustration etwas sind, mit dem man alleine klarkommen muss, der wird auch später im Leben bei Problemen nicht die Hilfe von Eltern oder Freunden in Anspruch nehmen.

Ich glaube, die Eltern sollten sich lieber selbst ein paar Fragen stellen. Wie geht es mir, wenn das Kind bei mir im Bett liegt, ich keinen Schlaf finde und nervös bin? Gehen meine Gedanken ständig auf Wanderschaft? Bin ich unruhig? Zornig? Man braucht sich nur zu seinem Partner ins Bett zu legen, wenn dieser zornig und unruhig ist, um zu entdecken, dass man dann selbst nicht schlafen kann. Dasselbe erlebt ein Kind, wenn es die Spannung spürt, die im Raum liegt.

Natürlich kann man nicht jeden Tag ruhig und ausgeglichen sein. Aber man kann zu dem Kind sagen: *Ich bin heute Abend sehr müde und nervös. Könntest du mir den Gefallen tun und heute alleine schlafen?* Das Kind wird wahrscheinlich Ja, okay antworten. Kinder möchten ihre Eltern gerne zufriedenstellen, doch die Eltern müssen es ihnen beibringen. Und Kinder lernen nicht wie Schüler, sondern wie Forscher - sie wollen am liebsten selbst auf die Lösung kommen. Wenn die Eltern alle möglichen Methoden ausprobieren, um das Kind zum Schlafen zu bringen, dann kann es nicht selbst erforschen, wie das am besten gelingt.»

Den Körper
aufwecken

ZÄIHE, FINGER, NASELOCH Lied #16 auf CD	78
DEN EIGENEN KÖRPER ENTDECKEN	79
BILDERBÜCHER & FACHBÜCHER	80

Zäih, Finger, Naseloch

Renie Uetz

● Lied #16 auf CD

1. Das isch e gros - se Zäih - e, das isch e chly - ne Fin - ger. Das isch es Na - se - loch und
das isch es Chnöi. Das isch e Buuch - na - bel und das isch e Zahn. Und
al - les tüe mir chlöpf - er - le und chlöpf - er - le und chlöpf - er - le. Und
al - les tüe mir stry - che und stry - che und stry - che. Und
al - les tüe mir schütt - le und schütt - le und
schütt - le und schüttl - le und schütt - le und schütt - le, und itz isch al - les still!



Welche Körperteile kennt ihr Kind?

- ② Das isch e Ellboge und das isch e Chopf. Das isch e Schultere und das isch e Backe. Das isch e Rügge und das isch e Hals. Und alles tüe mir chlöpferle...

DEN EIGENEN KÖRPER ENTDECKEN

Unser Herz pulsiert, wir atmen ein und aus, wir laufen, springen, sitzen, gehen und liegen, ein Leben lang. Wir haben Hunger und Durst, wir essen und trinken, sind müde und schlafen. Wir sind interessiert, erkunden unsere Umgebung, spielen, rennen, klettern auf Bäume und Garagen und springen von Mauern herunter. Manchmal sind wir krank oder verletzt; wir werden gepflegt, die Wunden heilen, und wir werden wieder gesund.

Unser Körper ist unser Haus. Wir leben darin, in jeder Zelle: im Herzen, im Kopf, im Knie, in den Ohren und auch im kleinen Zeh. Wir können unseren Körper von innen her erfahren. Wir entdecken seine verschiedenen Bereiche wie verschiedene Zimmer eines Hauses. Wir lernen, wo sich die einzelnen Körperteile befinden und wie sie heissen. Wir spüren, ob sie weich oder hart, warm oder kalt sind, ob sie sich kribbelig oder dumpf anfühlen. Wir tasten von aussen und spüren von innen, wir zeichnen und gucken uns unsere Knochen, Muskeln, Nerven und Organe auf anatomischen Abbildungen an. Unser Körper ist ein lebendiges Universum. Wir entdecken immer wieder neue Aspekte und merken: Das bin alles ich.

Indem wir uns mehr und mehr auch von innen wahrnehmen, lernen wir uns besser kennen und haben so mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Wir spüren in uns, was wir wollen und brauchen und auch, was uns nicht gut tut. Wir können besser nachvollziehen, wie es anderen geht, was sie brauchen und was sie nicht mögen. Es entsteht Verbundenheit mit den Menschen um uns, eine Art tiefer Zuversicht, das Gefühl, verstanden und getragen zu werden.

Bereits kleine Kinder interessieren sich für anatomische Bilder. Wenn wir ihnen helfen, den Bezug zum eigenen Körper zu vertiefen und die Neugierde für das Erkunden von körperlichen Vorgängen immer wieder wecken, unterstützen wir sie darin, ihr Selbstbild in ihrer konkreten körperlichen Erfahrung zu verankern. Kinder können sich bei emotionalen oder körperlichen Belastungen besser orientieren, wenn sie sich im Spüren des eigenen Körpers auskennen. Sie können beispielsweise sagen, wo ihr Bauch schmerzt, oder sind weniger von Übelkeit überschwemmt. Sie merken, dass ihnen eine Situation auf den Magen schlägt und spüren auch, wenn eine positive Veränderung eintritt.

Zeigen Sie den Kindern Anatomiebilder, Modelle vom Körper und lassen sie sich beim Doktorspiel gegenseitig verbinden, den Herzschlag hören etc. Auch beim Spielen mit Salben und Crèmes können Kinder ihren Körper und ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen gut erforschen.

Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie versuchen alles über sich selbst und über die Welt, in der sie leben, herauszufinden. Kleinkinder erleben vor allem über ihren Körper, wer sie sind und was sie können: Sie rollen, robben und krabbeln und entdecken dabei ihre Umgebung. Sie frieren, sie befühlen ihr Kuschtier, sie spüren Mamas oder Papas Haut, das Kitzeln von Grashalmen an der Nase, das Fließen von Wasser über ihren Körper.

Kinder untersuchen ihre Hände und Füße genauso selbstverständlich wie ihre Geschlechtsorgane. Haben sie den eigenen Körper erforscht wollen sie wissen, ob er sich von dem anderer Kinder unterscheidet. Dieses Erforschen gehört zum Leben wie Spielen, Hunger haben und Atmen.

In den ersten Lebensjahren gilt es, das Körperbewusstsein der Kinder durch alltägliche Sinneserfahrungen zu fördern. Durch die bewusste Sinneswahrnehmung lernt das Kind seine Gefühle und seinen Körper kennen. Wie jedes Gefühl muss auch die Körperlichkeit, die Nähe zu anderen Menschen und die Fähigkeit, Zärtlichkeit zu erhalten und zu geben, in der Kindheit erlernt werden.

Aus den vielfältigen körperlichen Erfahrungen des Kindes entwickelt sich nach und nach sein eigenes Körperbild. Das Kind nimmt seinen Körper als Einheit wahr, die sich von den anderen unterscheidet: Hier bin ich. Da sind die Anderen. Wie positiv sich sein Körpergefühl entwickelt, hängt von den Reaktionen seiner Eltern und anderer wichtiger Bezugspersonen ab.

Wenn Eltern z.B. beim Wickeln und Anziehen die verschiedenen Körperteile liebevoll berühren und benennen, nimmt das Baby seine Körperlichkeit positiv wahr: «Alles gehört zu mir. Ich bin so in Ordnung.» Durch Berührung werden Nervenzellen angeregt und komplexer vernetzt.

Kuscheln, Kribbel-Krabbel-Spiele, Geborgenheit, Vertrauen und sinnliche Erlebnisse - wenn Kinder das ganze Spektrum vielfältig erleben dürfen, entwickeln sie ein gutes Körpergefühl. Sie beginnen, ihren Körper anzunehmen und können lernen, was sie als angenehm oder unangenehm empfinden. Ein bejahendes Körpergefühl ermöglicht im Erwachsenenalter ein wertschätzendes Verhältnis zur eigenen Sexualität.

BILDERBÜCHER ZU KÖRPER UND SINNE

-
BEUAMONT, Emilie; SIMON, P.; SOUBROUILLARD, N. (1998)
Dein buntes Wörterbuch des menschlichen Körpers. Fleurus. ISBN 978-3-89717-016-2
.....
BROWNJOHN, Emma (2002) Gross, Klein, Dick, Dünn. Ich mag mich, wie ich bin!
Gabriel. ISBN 3-522-30044-0
.....
CAMPANELLA, Marco (2009) Leo Lausemaus - Lili geht aufs Töpfchen.
Lingen. ISBN 978-3941118300
.....
CAMPANELLA, Marco (2012) Leo Lausemaus will nicht zum Arzt. (2-4 Jahre).
Lingen, 978-3941118867
.....
GEISLER, Dagmar (2006) Plitsch, platsch, Badespaß! Oetinger. ISBN 978-3789165740
.....
HANSSON, Gunilla & FAGERSTRÖM, Grethe (2011)
Peter, Ida und Minimum: Familie Lindström bekommt ein Baby. Ravensburger Buchverlag.
.....
RÜBEL, Doris (1998) Wir entdecken unseren Körper / Wieso? Weshalb? Warum?
Ravensburger Buchverlag. ISBN 978-3-473-33273-1
.....
SZESNY, Susanne & SCHWARZ, Regina (2011) Hier bin ich! - Siehst du mich?
Ravensburger Buchverlag, ISBN 978-3473316304
.....
SCHNEIDER, Sylvia & GOTZEN-BECK, Betina (2006) Das grosse Buch vom Körper.
cbj. ISBN 978-3-570-12938-8
.....
WEINHOLD, Angela (2009) Wir entdecken unsere Sinne / Wieso? Weshalb? Warum?
Ravensburger Buchverlag. ISBN 978-3-473-32744-7
.....

FACHBÜCHER

-
ELLNEBY, Ylva (1998) Die Entwicklung der Sinne.
Wahrnehmungsförderung im Kindergarten. Lambertus.
.....
RYTZ, Thea (2010) Bei sich und in Kontakt, 3. Auflg. Hans Huber.
.....
SCHMEER, Gisela (1996) Das sinnliche Kind. Klett-Cotta.
.....
SEXUALERZIEHUNG BEI KLEINKINDERN UND PRÄVENTION VON SEXUELLER GEWALT.
Stiftung Kinderschutz Schweiz.
.....
ZIMMER, Renate; LICHER-RÜSCHEN, Ursula; TIESTE, Kerstin (2005)
Handbuch der Sinneswahrnehmung. Freiburg i.Br.: Herder.
.....

Fruchtsalat:

ESSEN UND TRINKEN IN BEZIEHUNG – TEIL 2

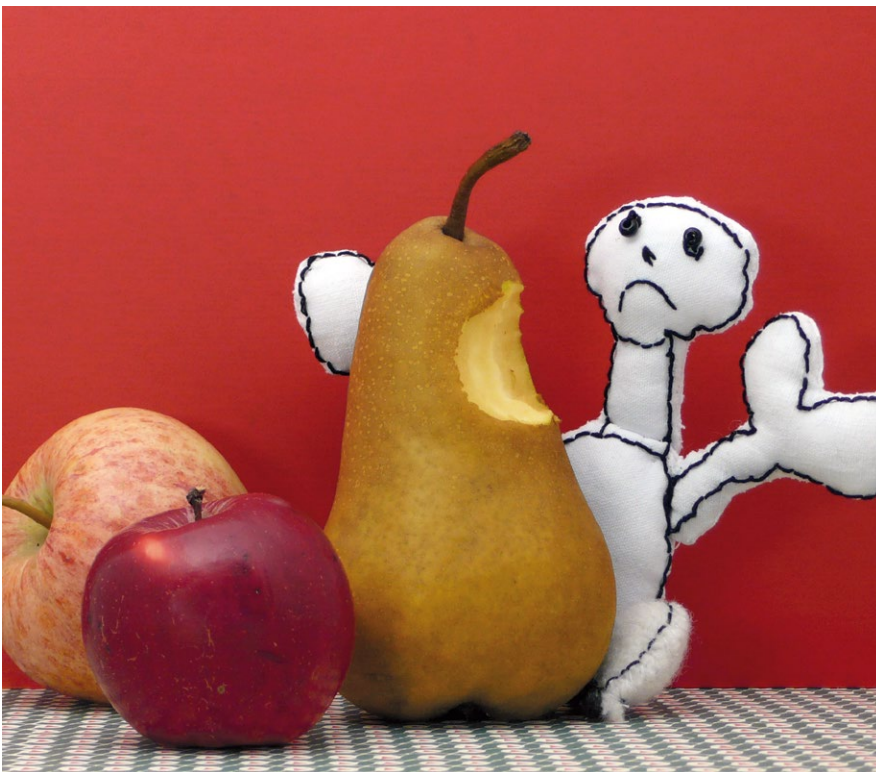
FRUCHTSALAT Lied #18 auf CD	86
GUTER GESCHMACK IST BEKANNT – ODER DIE ANGST VOR DEM NEUEN ESSEN	87
LEISTUNGSDRUCK IM ZUSAMMENHANG VON GEWICHT UND ESSVERHALTEN	88
FÜTTERSTÖRUNGEN	89

Fruchtsalat

überliefert

● Lied #18 auf CD

The musical score is written on three staves in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). The first staff has a melody starting on G4, with lyrics 'Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu.' The second staff has a melody starting on G4, with lyrics 'Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re.' The third staff has a melody starting on G4, with lyrics 'Ärd - be - eri, Him - be - eri, Ärd - be - eri. Hmm!' Chords F and G m are indicated above the notes.



Welche Früchte mag ihr Kind besonders gerne?

GUTER GESCHMACK IST BEKANNT – ODER DIE ANGST VOR DEM NEUEN ESSEN

Auszug aus: Botta Diener, Marianne (2008) Kinderernährung, gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, S. 62-64.

Livia ist dreieinhalb Jahre alt. Sie isst mit wenigen Ausnahmen gerne, aber längst nicht jeden Tag gleich viel, was ihren Eltern ab und zu Sorgen bereitet. Sie fragen sich, ob Livia bekommt, was sie braucht. Hinweise ihrer Mutter, ein Gericht sei *gesund*, beeindrucken die Kleine nicht, und wenn sie etwas aufessen sollt, streikt sie. Trotzanfälle sind häufig, auch am Familientisch. Erst seit einem halben Jahr isst sie Salat, vorherleckte sie nur die Sauce ab. Sie hilft ihrer Mutter gerne beim Kochen und Backen, der Einkauf mit ihr gleicht dagegen einem wahren Spiessrutenlauf - zu verlockend sind die in Kinderaughöhe platzierten Süßigkeiten.

VORLIEBEN UND ABNEIGUNGEN

Livia verhält sich typisch für ihr Alter. Zwischen zwei und fünf Jahren sind fast alle Kinder von der so genannten Neophobie betroffen - sie lehnen neue Lebensmittel ab. Abneigungen gegen gewisse Speisen und Vorlieben für andere sind absolut normal. Süßes mögen alle Kinder. Denn kein einziges süß schmeckendes natürliches Lebensmittel ist giftig! Unsere Vorfahren gingen also mit süßen Nahrungsmitteln auf Nummer Sicher. Und Zucker liefert rasch die notwendige Energie. Bitteres dagegen mögen Kinder auf der ganzen Welt erst einmal gar nicht. Das ist vom Körper ebenfalls sehr sinnvoll eingerichtet, denn viele bittere Lebensmittel enthalten giftige Substanzen.

Doch der menschliche Körper birgt noch andere Eigenschaften, die über Vorlieben und Abneigungen beim Essen entscheiden. Kinder mögen zum Beispiel Speisen, die sie gut kennen, besonders gerne. Auf der anderen Seite haben Kinder ein biologisches Programm, das dafür sorgt, dass sie nicht immer die gleichen Speisen essen. Dieses Programm baut kurzfristig eine Abneigung gegen den zu oft erlebten Geschmack auf und sorgt so für Abwechslung auf dem Speisezettel. Wir alle kennen den Effekt: Wenn wir ein Lieblingsgericht allzu oft gegessen haben, schmeckt es irgendwann nicht mehr. Nicht wenige Kinder möchten sich während einigen Tagen oder Wochen am liebsten ausschliesslich von einer Speise ernähren. Solche Vorlieben können die Eltern ärgern. Doch bleiben Sie gelassen.

Falls Sie überhaupt etwas unternehmen wollen (Anmerkung der Autorinnen; die folgende Auflistung bezieht sich wieder auf Botta):

- Geben Sie dem Kind zuerst von dem Gericht, das es weniger gerne mag.
- Zwingen Sie ein Kind nicht dazu, Dinge zu essen, die es ablehnt. Drohen Sie ihm nicht mit Strafen, winken Sie nicht mit Belohnungen.
- Bieten Sie dem Kind die verschmähten Lebensmittel immer mal wieder an - in kurzen Abständen, kleinen Portionen und in spielerischer Form.
- Lassen Sie dem Kind Zeit zum Kennenlernen anderer Lebensmittel. Es muss 10- bis 15-mal probieren, bevor es sich an einen neuen Geschmack gewöhnt hat. Es darf auch ausspucken, was es nicht mag. Hauptsache, es nimmt das neue Lebensmittel überhaupt in den Mund.
- Bleiben Sie ruhig. Der Drang, einseitig zu essen, hält nicht ewig an. Da der kindliche Körper nach einer ausgewogenen Ernährung verlangt, ändert das Kind sein Essverhalten spontan wieder. Je weniger Aufhebens Sie darum machen, desto eher findet Ihr Kind zu einem ausgewogenen, vielseitigen Essverhalten zurück.
- Ein gesundes Kind isst so viel, wie es braucht! Es schadet sich nicht selber, indem es zu wenig isst. Seien Sie deshalb unbesorgt - kein Kind verhungert freiwillig.

Viele Eltern geben bei mäkeldenden Kindern zu schnell auf. Denken Sie daran, dass die Nahrungsmittelvorlieben und -abneigungen von den Kindern erlernt werden und wir Erwachsenen dabei Vorbilder sind. Das Kennenlernen von neuen Geschmackrichtungen und Konsistenzen braucht Zeit und Geduld. Wie im Umgang

mit jeder Angst und Vorsicht ist auch das Erforschen von neuen Speisen mit An-nährungs- und Vermeidungsverhalten verbunden.

LEISTUNGSDRUCK IM ZUSAMMENHANG VON GEWICHT UND ESSVERHALTEN

Heute verkörpern wir soziale Normen und Werte westlicher Konsumgesellschaften wie Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit, Kontrolle und Disziplin, Schönheit, Fitness und Gesundheit. Werte und Vorstellungen werden seit frühester Kindheit aufgenommen, sie durchdringen und kreieren die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln, sie prägen unsere Identität.

Ist ein Kind übergewichtig, so hat es in den Augen vieler Menschen heute nicht nur ein Gewicht, das sich längerfristig nachteilig auf seine Gesundheit auswirken könnte, es wird auch als weniger intelligent und willensstark eingeschätzt. Sein Körper zeigt vermeintlich, dass es und/oder seine Eltern sich nicht sozial erwünscht, sondern ungesund verhalten. Erwachsene Bezugspersonen zeigen ihre Besorgnis oder blenden das Gewichtsproblem völlig aus. Das Kind selbst wird oft auf diffuse Art und Weise als weniger wertvoll als andere Kinder wahrgenommen, es erfährt Ausgrenzung. Die enorme Abwertung wird auch in subtiler Form oft über lange Zeit wahrgenommen und verinnerlicht; dadurch sind dicke Kinder in der Entwicklung ihres Selbstwertes geschwächt. Glücklicherweise verfügen die meisten Kinder über viele Ressourcen und können ein Defizit an Selbstwert im Laufe ihrer Entwicklung wieder kompensieren. Den eigenen Körper tragen aber alle immer mit sich. Die Urteile über ihn, die subtilen und offensichtlichen Mechanismen von Beschämung und Diskriminierung, wenn dieser Körper nicht perfekt, gesund und schön ist, sind derzeit nicht nur unter Kindern gnadenlos.

Auch normalgewichtige Kinder spüren den gesellschaftlichen Druck, auf keinen Fall dick zu werden. 50% der neun- bis zehnjährigen Mädchen gaben in einer deutschen Studie an, sie möchten gerne dünner sein, und jede Fünfte unter ihnen hat bereits aktiv den Versuch unternommen, abzunehmen (Berger, Schilke & Strauss, 2005). Im Alter von 11 bis 13 Jahren hat bereits jedes zweite Mädchen Diäterfahrung, zwischen 14 und 17 Jahren zeigt jede Dritte ein gestörtes Essverhalten, ermittelte das Robert-Koch-Institut 2006 in seiner KiGGS-Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit, der bisher grössten Untersuchung auf diesem Gebiet, in der über 17 000 Jugendliche in Deutschland befragt wurden.

Eltern vergleichen und beurteilen ihre Kinder. Viele hoffen – manchmal ohne sich das selbst einzugestehen – dass ihre Kinder zu schönen, schlanken und muskulösen Erwachsenen heranwachsen, weil sie ihnen einen guten gesellschaftlichen Status wünschen. Ein grosser Risikofaktor für die Entwicklung einer Essstörung liegt jedoch im Diätverhalten und dem Fokus auf Gewicht und Figur innerhalb der Familie (Thelen, Cormier, 1995, Wertheim u.a., 2002). Umgekehrt lässt sich sagen: Wenn es in der Familie gelingt, Selbstwert und Vitalität nicht so stark an eine ideale Figur, ein normiertes Gewicht und das dazu passende Konsum- und Leistungsverhalten zu koppeln, sind Kinder besser vor essgestörtem und süchtigem Verhalten geschützt.

Wertvorstellungen sind nicht, wie oft angenommen, Normen, für oder gegen die wir uns bewusst entscheiden, sondern entsprechen verinnerlichtem Erfahrungen, Glaubenssätzen und Ansprüchen. Es ist nicht möglich, sie durch pure Willenskraft abzulegen, aber wir können uns bewusst mit ihnen auseinandersetzen und versuchen, ihnen nicht blind zu folgen, sondern unsere Wahrnehmung zu differenzieren. Wir können beispielsweise die eigenen Vorurteile dicken Menschen oder unserem eigenen Gewicht gegenüber erkennen, ohne uns deswegen zu schämen, und das eigene Handeln auf ein vielschichtiges Spektrum an Werten abstützen und immer mal wieder kritisch hinterfragen, um uns selbst und andern wirklich respektvoll zu begegnen. Ein Prozess, bei dem unsere ganze Persönlichkeit, unser Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln gefragt ist – als Eltern, PädagogInnen, Betreuungspersonen und Gesundheitsfachleute.

LEISTUNGS- UND KONKURRENZDRUCK ALS GESELLSCHAFTLICHE NORM

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010) Das Familienhaus. Kösel, S. 84-85.

☞ **Monica Øien:** «Eltern stehen von staatlicher und gesellschaftlicher Seite enorm unter Druck, weil ihre Kinder überall Erfolg haben sollen. Ständig werden die Leistungen der Kinder miteinander verglichen. Auch Neid ist im Spiel.»

☞ **Jesper Juul:** (...) «Fachleute und Politiker kommen stets mit neuen mehr oder minder intelligenten Vorschlägen und Initiativen, doch besteht kein Grund, diesen vorbehaltlos zu glauben. Auch wenn ununterbrochen von übergewichtigen Kindern geredet wird, geht es dem Staat nicht um das Wohlergehen des einzelnen Kindes, sondern darum, die Kosten für das Gesundheitswesen zu reduzieren. Rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, dass es um Ihr eigenes Kind geht, nicht um das Kind der Nachbarn, der Schwiegermutter oder des Kindergartens. Sie selbst bestimmen die Tagesordnung. Achten Sie darauf, wie es Ihrem Kind geht und wie Ihr Verhältnis zueinander ist. Das ist viel wichtiger als die zufälligen Meinungen anderer Leute und Instanzen.»

☞ **Monica Øien:** «Kinder sind sehr verschieden. Wir können nicht alle auf die gleiche Art und Weise begleiten, und Eltern fragen sich oft bekümmert, ob Ihr Kind normal entwickelt ist, die erforderlichen Leistungen erbringt oder ausreichend stimuliert wird.»

☞ **Jesper Juul:** «Ja, Eltern machen sich oft zu viel Sorgen. Ich bekomme zahlreiche Briefe von Eltern, die sich darüber Sorgen machen, dass Ihr Kind nur zwei Freunde hat. Was ist daran nicht in Ordnung, nur zwei Freunde zu haben? Es gibt schliesslich Kinder, die überhaupt keine Freunde haben, doch für viele Menschen ist die Anzahl der Freunde eine Prestigeangelegenheit. Ich sage meistens: Für Eltern gibt es nur ein wichtiges Ziel: Ihre Kinder so gut wie möglich kennenzulernen. Damit meine ich, dass man das Potenzial eines Kindes nicht zur Entfaltung bringt, wenn man sich auf seine Begrenzungen konzentriert. In den letzten 30 Jahren habe ich mehrere tausend Erwachsene zwischen 30 und 60 bei mir in der Therapie gehabt. Unabhängig von den Individuen und der sozialen Schicht, der sie entstammen, lässt sich feststellen, dass es eine normale Kindheit nicht gibt. Niemand durchlebt seine Kindheit ohne seelische Wunden und körperliche Narben.»

FÜTTERSTÖRUNGEN

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutschland (Internetartikel)

Fütterstörungen betreffen nach Schätzungen 15 bis 20 Prozent aller gesunden Kinder. Eine ausgewogene Ernährung und das Gedeihen ihrer Kinder sind ein vordringliches Anliegen aller Eltern. Daher werden Fütterstörungen oft als sehr belastend für die Familie und Partnerschaft empfunden.

Fütterstörungen gehören wie Schrei-, Gedeih- oder Schlafstörungen zu den frühkindlichen Regulationsstörungen. Oft treten dabei mehrere Störungen gleichzeitig auf. Kinder mit Fütterstörungen haben oftmals auch Schlaf- und Schreiprobleme.

Im frühen Säuglingsalter treten diese Anpassungsschwierigkeiten vor allem beim Übergang vom Stillen zur Flaschennahrung, bei der Einführung der Beikost oder beim selbstständigen Essen von fester Nahrung auf. Das Auftreten solcher meist harmloser Störungen ist vorübergehender Natur und gehört für viele Kinder mit zu ihrer Entwicklung. Wenn allerdings aus einer harmlosen Störung eine ernst zu nehmende Regulationsstörung wird, kann dies zu einem großen Problem für die Kinder und die gesamte Familie werden. Statistisch betrachtet weisen ca. 15

bis 20 Prozent aller Kinder leichte bis mittelschwere, 3 bis 7 Prozent schwere Fütterstörungen auf. Noch häufiger sind Kinder mit schweren Entwicklungs- oder Stoffwechselstörungen sowie Frühgeborene davon betroffen.

3 bis 4 Prozent der Fälle weisen gleichzeitig eine Gedeihstörung auf, das heisst das Kind verliert an Gewicht oder nimmt unzureichend zu. Oft kommt es auch zu einer Wachstumsverzögerung.

HÄUFIGE FRAGEN

- ❓ Ist das schwierige Essverhalten meines Kindes eine Phase, die vorübergeht, oder muss ich mir ernsthafte Sorgen machen und mir Hilfe holen?

Schwere Fütterstörungen sind eher selten. Dennoch sollten Sie Ihr Kind gut beobachten. Wenn Sie die Situation länger als einen Monat als sehr belastend und problematisch empfinden und Ihr Kind über diesen Zeitraum wenig zunimmt oder an Gewicht verliert, sollten Sie auf alle Fälle die Kinderärztin, den Kinderarzt oder die Mütter- und Väterberaterin zu Rate ziehen. Das gleiche gilt, wenn Ihr Kind regelmäßig die Mahlzeiten aufstößt oder erbricht.

- ❓ Mein 9 Monate altes Kind weigert sich, Brei zu essen. Was kann ich tun?

Der Übergang vom Stillen bzw. der Flaschenernährung zur Beikost ist oft mit Schwierigkeiten verbunden. Wichtig ist, Ihrem Kind Zeit zu lassen und keinen Druck auszuüben. Geben Sie gegen Ende des 1. Lebensjahres gekochte Gemüsestückchen oder weiche Früchte zum Selberessen. Diese Erfahrungen verhelfen zu einem einfacheren Übergang zum Familientisch. Ist die Nahrungsumstellung über mehrere Wochen problematisch, sollten Sie sich unbedingt beraten lassen.

- ❓ Unser Kind isst nur, wenn es durch Spielen oder Bilderbücher abgelenkt wird. Was sollen wir tun?

Dieses Verhalten kann ein Zeichen für eine Fütterungsstörung im Kleinkindalter sein. Trennen Sie die Bereiche Essen und Spielen konsequent voneinander. Essen gibt es nur, wenn das Kind auf seinem Platz sitzt. Räumen Sie die Spielzeuge zu diesem Zeitpunkt weg. Vorteilhaft ist es, wenn Ihr Kind das Spielzeug nicht im Blickfeld hat. Das Essen sollte nicht zum Machtkampf zwischen Ihnen und Ihrem Kind werden. Holen Sie sich notfalls Hilfe und Beratung. Erlauben Sie allerdings dem Kind, mit dem Essen zu ‚spielen‘, d.h. das Essen mit allen Sinnen zu erfahren - begreifen: z.B. gekochtes Gemüse mit den Händen zu zerquetschen, die Konsistenz von Nahrung zu ertasten, daran zu riechen usw.

WICHTIGE GRUNDSÄTZE

Mit viel Ruhe und Geduld können es Eltern schaffen, ihren Kindern den Druck beim Essen zu nehmen und für eine entspannte Atmosphäre am Esstisch zu sorgen. Um Fütterstörungen zu verhindern oder bestehenden Störungen entgegenzuwirken, sollten Sie folgende Empfehlungen beachten:

- Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten und nahrungsfreien Pausen.
- Trennen Sie Mahlzeiten von Spielzeiten.
- Führen Sie Löffelkost und feste Nahrung erst dann ein, wenn Ihr Kind dazu bereit ist. Beobachten Sie Ihr Kind. Interessiert es sich dafür, was andere essen? Bewegt es beim Zuschauen essender Menschen den Mund? Öffnet es den Mund, wenn es einen Löffel sieht? Wenn ja, sind das erste Anzeichen dafür, dass es bereit ist für die Umstellung auf feste Nahrung.
- Bieten Sie Ihrem Kind Mahlzeiten an, die seinem Alter entsprechen und kindgerecht zubereitet sind. Zeigen Sie Kompromissbereitschaft, was die Lieblingsgerichte des Kindes angeht, bleiben Sie aber auch konsequent bei der Durchsetzung Ihrer Vorstellungen.
- Die Trink- und Nahrungsmenge, die Kinder zum Gedeihen benötigen, variiert stark von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit. Lassen Sie sich von den auf Packungen angegebenen Nahrungsmengen nicht verunsichern.
- Lassen Sie sich von den Hunger- und Sättigungssignalen Ihres Babys darin leiten, wie viel es isst. Warten Sie ab, bis es sich dem Löffel zuwendet, und beenden Sie das Füttern, wenn es sich abwendet oder den Mund schließt. Kinder wissen in der Regel sehr genau, wann sie genug haben.
- Geben Sie Ihrem Kind kurz vor der Mahlzeit nichts zu trinken, und lassen Sie es nicht dauerhaft mit einer Trinkflasche herumlaufen. Auch kleine Mengen von gesüßtem Tee oder verdünntem Saft können den Appetit schon verringern.
- Bieten Sie nur kleine Portionen auf dem Teller und kleine Mengen auf dem Löffel an.
- Achten Sie auf die Haltung des Kindes beim Füttern: Nehmen Sie Ihr Baby auf den Schoß, so dass der Kopf und der Hals des Kindes aufrecht sind und es Sie anschauen kann. Babys, die schon frei sitzen, können in einen Hochstuhl gesetzt und gefüttert werden.
- Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich gemeinsam mit Ihnen am Familientisch essen. Dabei sollte eine angenehme Atmosphäre herrschen. Meiden Sie Streitgespräche am Tisch. Unterstützen Sie das Kind, sobald dieses selbstständig essen will.
- Üben Sie keinen Druck oder Zwang aus. Wenn Ihr Kind etwas nicht mag oder offenbar keinen Hunger hat, lassen Sie ihm Zeit. Wenn es etwas Neues probiert, loben Sie es dafür.

Nachhaltigkeit

«DAS WAR FÜR MICH DAS BESTE: EINFACH ZU SEHEN, DASS ES WIRKLICH FUNKTIONIERT.»	106
WEITERBILDUNGEN UND AUDIO-CD	106
TAG FÜR TAG: Ernährung und Bewegung kinderleicht	107
PAPPERLA PEP JUNIOR UMSETZEN	108
ZUM SCHLUSS	108
ADE UND UF WIEDERSEH Lied #23 auf CD	109

«DAS WAR FÜR MICH DAS BESTE: EINFACH ZU SEHEN, DASS ES WIRKLICH FUNKTIONIERT.»

Zitat einer Kita-Leiterin, 2012



Die Audio-CD *Tag für Tag* mit Kinderliedern, die durch den Tag begleiten, dient als roter Faden zur Integration von *Papperla PEP Junior*. Die reich illustrierte, der CD beiliegende Broschüre mit den Liedtexten und Fragen zu Gefühlen, Bewegung, Essen und Trinken unterstützt die Verankerung der Herangehensweise von *Papperla PEP Junior* in den Alltag mit Kindern. Das parallel dazu von Suissebalance verfasste Merkblatt *Tag für Tag* stellt eine ideale Ergänzung dar.

Im Zentrum von *Papperla PEP Junior* steht eine offen dialogische Haltung. Diese Grundhaltung können wir Erwachsene kultivieren und vertiefen, indem wir uns mit den hier vorgeschlagenen Themen, Fragen und der Fachliteratur engagiert auseinandersetzen. Vor allem geht es aber darum, in der Begegnung mit Kindern gerade auch in schwierigen Situationen, diese offene Haltung authentisch zu leben.

Papperla PEP Junior-Weiterbildungen werden in Absprache mit den Auftraggebern spezifisch auf die Bedürfnisse des Zielpublikums zugeschnitten: Wir begleiten Kita-Teams oder Teams aus anderen Betreuungsinstitutionen, führen Weiterbildungs(halb)tage und Supervisionen durch, veranstalten Elternanlässe, Eltern-Kind-Singen sowie Vorträge für Mütter- und Väterberaterinnen und andere Fachpersonen und unterstützen Institutionen und Projekte, die unsere Haltung und unser didaktisches Material integrieren wollen (z.B. fourchette verte; schnitz und drunder). In der Ausbildung von Betreuungsfachleuten im Kanton Bern ist *Papperla PEP Junior* verankert.

In der Pilotphase haben wir drei Kita-Teams (Stadt, Agglomeration, Land) ein Jahr lang begleitet. Diese Prozessbegleitung wurde vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern qualitativ evaluiert. (Der Bericht kann bei uns bezogen werden).

Es zeigte sich, dass *Papperla PEP Junior* die emotionale und körperliche Wahrnehmung der am Schulungsprogramm teilnehmenden Fachpersonen unterstützt und erwünschte Handlungsveränderungen sowohl im Umgang mit den Kindern als auch in der Auseinandersetzung im Team bewirkt. Dabei hat die Projekteinführung und fortlaufende Begleitung durch eine *Papperla PEP Junior*-Fachperson entscheidenden Anteil an der erfolgreichen Umsetzung. Wir sind jedoch überzeugt, dass die hier vorliegenden Weiterbildungsunterlagen und die Audio-CD interessierten Fachpersonen und Eltern einen wertvollen Einblick erlauben und viele kreative Möglichkeiten vermitteln, *Papperla PEP Junior* in den privaten und beruflichen Alltag mit Kindern einfließen zu lassen. Scheuen Sie sich nicht, einzelne Anregungen zu beherzigen und die zusammengestellten Fragen und Materialien für eine engagierte selbständige Auseinandersetzung zu nutzen.

☞ Zitat einer Kleinkinderzieherin, 2012: «Würden wir die Materialien nicht regelmässig verwenden und sichtbar platzieren, würden die Kinder wohl auch nicht danach fragen, dafür sind sie noch zu klein. Stellen wir aber die Materialien zur Verfügung und führen die Aktivitäten in diesem Bereich durch, fragen die Kinder fast täglich danach.»

WEITERBILDUNGEN UND AUDIO-CD

Wer eine Weiterbildung buchen möchte, kann sich gerne an uns wenden:
Kosten: 500 - 700.- pro Halbtage je nach Länge der Anreise und gewünschten Materialien für die Teilnehmenden.
www.pepinfo.ch -> Rubrik Papperla PEP Junior

- Die Audio-CD *Tag für Tag* kann für 28.- (25.- & 3.- Versand) ebenfalls über die oben erwähnte Webpage bezogen werden oder direkt per mail: papperlapep@pepinfo.ch

TAG FÜR TAG

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG KINDERLEICHT

Ein gemeinsames Frühstück bildet die Basis für einen guten Start in den Tag.

Ein gesundes Znüni oder Zvieri ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei, gibt Energie und unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.

Kinder brauchen regelmässige, ausgewogene Mahlzeiten, wenn möglich am Familientisch.

Wasser trinken – ungesüsste Getränke sind die besten Durstlöscher!

Kinder lieben es beim Kochen mitzuhelfen und essen gerne, was sie selbst zubereitet haben.

Ob zu Fuss, mit dem Velo, dem Trottnett, usw. – Bewegung im Alltag ist wichtig und eine Frage der Gewohnheit!

Kinder wollen sich viel und vielseitig bewegen und zusammen spielen – am besten an der frischen Luft!

Auch Entspannung und stille Beschäftigungen sollen ihren Platz finden: lesen, Hausaufgaben machen, lernen, sich zurückziehen, malen, Musik hören, usw.

Körperliche Aktivitäten und Sport sind wichtig für das physische und psychische Wohlbefinden und fördern das soziale Miteinander.

Auf ausreichend Schlaf achten – Rituale vor dem Zubettgehen wie z.B. Gutenachtgeschichten oder Lieder sind hilfreich.

6 h

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h

13 h

14 h

15 h

16 h

17 h

18 h

19 h

20 h

21 h

PAPPERLA PEP JUNIOR UMSETZEN

Folgende Fragen unterstützen Sie bei der Umsetzung von *Papperla PEP Junior*-Inhalte und Haltungen:

- ❓ Welchem Thema möchten wir uns widmen?
Was beinhaltet dies konkret? (Beobachtungen, räumliche Anpassung, Lied lernen, Materialien...)
Wann (im Tagesablauf) wollen wir dies tun? (im Kreisli, Siesta, beim Mittagessen, in den Gruppenrapporten, beim Verabschieden der Eltern...)

BEOBACHTUNGEN WÄHREND DER UMSETZUNG

- ❓ Wie reagieren die Kinder/das Kind?
Wie reagieren Sie?
Können/wollen Sie etwas an Ihrem Verhalten verändern? Was wollen Sie beibehalten?
Besteht sonst Änderungsbedarf? (Raumgestaltung/Material; im Tagesablauf; innerhalb des Teams?)
Was wünschen sie sich als Team, um an den *Papperla PEP Junior*-Inhalten dranbleiben zu können, um sich auszutauschen, für die persönliche Auseinandersetzung?
Welche Zeitfenster brauchen sie als Team dazu?

KÖRPERWAHRNEHMUNG

- ❓ Was kennen Sie/das ganze Team?
Was können Sie/alle im Tagesablauf integrieren?
Was tun alle für sich selbst? Oder was tun einzelne? Können Sie sich von anderen Teammitarbeitenden diesbezüglich inspirieren lassen?
Was braucht Sie/alle dazu (Material, Zeitfenster...)?

GEFÜHLE

- ❓ Was kennen Sie/alle?
Was können Sie/alle im Tagesablauf integrieren?
Was tun sie/alle für sich selbst?
Was brauchen Sie/alle dazu (Material, Zeitfenster...)?

ZUM SCHLUSS

Auszug aus: Jesper Juul & Monica Øien (2010) *Das Familienhaus*. Kösel, S. 187 und 29.

☞ **Monica Øien:** «Was sollen Eltern machen, die bei der Lektüre dieses Buches das Gefühl bekommen, sich vollkommen falsch verhalten zu haben? Kann man das noch korrigieren?»

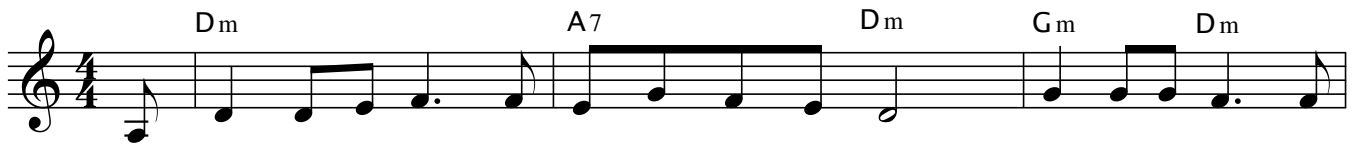
☞ **Jesper Juul:** «Ja, natürlich. Man kann es nicht oft genug wiederholen. Die besten Eltern, denen ich in meinem Leben begegnet bin, machen jeden Tag 15 bis 20 Fehler. Werden es mehr als 50, brauchen sie ein wenig Hilfe.»

☞ **Jesper Juul:** «Die Vorstellung von perfekten Eltern ist absurd. Die besten Eltern, die ein Kind haben kann, sind diejenigen, die Verantwortung für ihre Fehler übernehmen, wenn sie ihnen bewusst werden.»

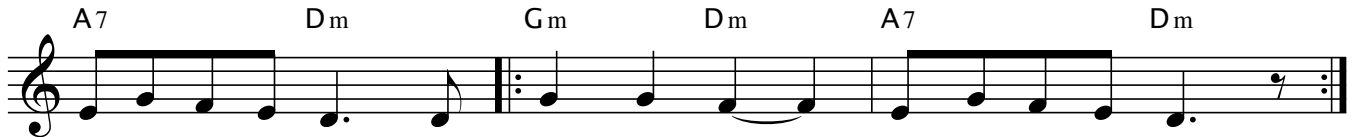
Ade und uf Wiederseh

Nicole Bohnenblust

● Lied #23 auf CD



1. Dr Tag isch ver-by, es isch sehr span-nend gsy. Itz sä-ge mir: A-
 2. Dr Tag isch ver-by, es isch sehr lus-tig gsy. Itz sä-ge mir: A-



de uf Wie-der-seh! A - de, A - de und uf Wie-der-seh!
 - - - Bonne nuit, bonne nuit et au-re-voir!
 de uf Wie-der-seh! A - ddi, a - ddi - o e arr-i-ve-derci!
 Bu - na sai - ra e - e - sta - a bain!



Welche Gute-Nacht-Rituale haben sie aus ihrer eigenen Kindheit übernommen?

- 3 Dr Tag isch verby,
 es isch e Schöne gsy.
 Itz säge mir: Ade uf Wiederseh!
 Adios, adios y despedida!
 Zbogom, zbogom i laku noc!
 - 4 Dr Tag isch verby,
 es isch sehr spannend gsy
 Itz säge mir: Ade uf Wiederseh!
 Veda, veda ve elveda!
 Goodbye, goodbye and farewell!
- Ade, Ade und uf Wiederseh!