

Elternratgeber

und Untersuchungsergebnis



Einschulungsuntersuchung Schritt 1



Landkreis
Sigmaringen

Fachbereich Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

DIESES HEFT GEHÖRT:	- 1 -
VORLÄUFIGES ERGEBNIS SCHRITT 1 DER EINSCHULUNGSUNTERSUCHUNG	- 2 -
VORSORGEUNTERSUCHUNGEN	- 3 -
IMPFKALENDER FÜR SÄUGLINGE, KINDER UND JUGENDLICHE	- 4 - ; - 5 -
ALTERSENTSPRECHENDE FÄHIGKEITEN EINES 4- JÄHRIGEN KINDES (48 MONATE)	- 6 -
ALTERSENTSPRECHENDE FÄHIGKEITEN EINES 5- JÄHRIGEN KINDES (60 MONATE)	- 7 -
FÖRDERMÖGLICHKEITEN:	- 8 -
SPRACHE	- 8 - ; - 9 -
FEIN- UND SCHREIBMOTORIK	- 10 -
ÜBUNGEN	- 11 - ; - 12 - ; - 13 -
OPTISCHE DIFFERENZIERUNG UND FORMWAHRNEHMUNG	- 14 -
ZAHLEN- UND MENGENVERSTÄNDNIS	- 15 -
GROBMOTORIK	- 16 -
ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG	- 17 - ; - 18 - ; - 19 -
FERNSEHEN	- 20 -
SCHLAF	- 21 -
ZAHNPFLEGE	- 21 -
WICHTIGE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE UNTER:	- 21 -
IMPRESSUM	- 21 -

Dieses Heft gehört:



Vorläufiges Ergebnis Schritt 1 der Einschulungsuntersuchung

Untersuchungsdatum

Förderempfehlungen

Sehtest

(mit Rodenstock/Titmus-Gerät)

Visus Ferne

- heute nicht möglich
- unauffällig
- auffällig rechts links
(Überprüfung empfohlen,
bitte mit Kinder-/Hausarzt besprechen)
- mit Brille unauffällig
- mit Brille auffällig
(die regelmäßige Überprüfung der Brille
wird empfohlen)

Räumliches Sehen

- heute nicht möglich
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Farben erkennen

- heute nicht möglich
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Farbsinn (rot-grün-Schwäche)

- heute nicht möglich
- unauffällig
- Überprüfung empfohlen

Hörtest

(Audiometrie 20 dB)

- heute nicht möglich
- unauffällig
- auffällig rechts links
(Überprüfung empfohlen,
bitte mit Kinder-/Hausarzt besprechen)

- Evtl. zweiter Termin erforderlich**
wir melden uns schriftlich bei Ihnen

Sprache

- Sätze, Kunstwörter, Zahlenreihen
genau nachzusprechen fällt noch
schwer
- Sprachverständnis
- Grammatik: Plural, Präposition,
Artikel noch unsicher
- Laute noch undeutlich,
gegebenenfalls Rücksprache mit dem
Kinder-/Hausarzt
- Deutschkenntnisse noch gering

Fein- / Schreibmotorik

- Stifthaltung, Strichführung noch nicht
optimal, Mal- und Schwungübungen
empfohlen

Grobmotorik

- Einbeinhüpfen rechts links
fällt noch schwer

Optische Differenzierung / Formwahrnehmung

- Zeichen genau nachzumalen fällt noch
schwer

Zahlen- und Mengenverständnis

- erkennt spontan die
als ungeordnete Menge
- bei muss nachgezählt werden
- heute nicht möglich

Menschzeichnung

- noch nicht altersentsprechend,
bitte Malen üben

Vorsorgeuntersuchungen



- Das U-Heft wurde bei der heutigen Untersuchung nicht vorgelegt
- Bei Ihrem Kind fehlt die U8/U9
- Bitte lassen Sie die U8/U9 durchführen
- Bitte senden Sie uns eine Kopie der U8/U9 Untersuchung und schreiben Sie **Name, Vorname, Geburtsdatum und Kindergarten/Ort auf die Rückseite**

**Postanschrift: Landratsamt Sigmaringen
Fachbereich Gesundheit
Postfach 14 62
72488 Sigmaringen**

Wir weisen darauf hin:

- Mit dem neuen Kinderschutzgesetz sind die U-Untersuchungen Pflicht geworden
- Die Vorlage von U-Heft und Impfausweis ist verpflichtend gemäß § 2 Abs. 3 Schuluntersuchungsverordnung

- Bei Ihrem Kind fehlen folgende Impfungen:
- Masern-Mumps-Röteln
- Andere, bitte mit dem Kinder-/Hausarzt besprechen

Impfbuch



Bitte beachten Sie die Impfeempfehlungen in diesem Heft (Seite 4 und 5)

- Das Impfbuch wurde bei der heutigen Untersuchung nicht vorgelegt
- Bitte senden Sie uns einen Nachweis aller bei Ihrem Kind durchgeführten Impfungen (Adresse siehe oben)

Bitte Name, Vorname, und Kindergarten/Ort nicht vergessen!

Impfkalender für Säuglinge, Kinder und Jugendliche

(Stand August 2021)

Impfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten Vorbeugemaßnahmen in der Medizin.

Ziel der Impfung ist es, den Geimpften vor einer Krankheit zu schützen. Außerdem werden Menschen geschützt, die sich nicht impfen lassen können (z.B. Säuglinge oder immungeschwächte Menschen), wenn in einer Bevölkerung ausreichend hohe Impfquoten erzielt werden. Bei hohen Durchimpfungsraten ist es möglich, Krankheitserreger auszurotten.

Impfempfehlungen für Säuglinge und Kleinkinder

■ ab der 7. Lebenswoche

erste Rotavirus (RV) Schluckimpfung, zweite und ggf. dritte Impfung im Abstand von mindestens 4 Wochen zur vorhergegangenen. Die RV Schluckimpfung muss bis zum Alter von 24 bzw. 32 Lebenswochen abgeschlossen sein.

■ im Alter von 2 Monaten *

Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Pertussis (Keuchhusten), Poliomyelitis (Kinderlähmung), Haemophilus influenzae (Hib), Hepatitis B, Pneumokokken

■ im Alter von 4 Monaten *

Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Hib und Hepatitis B

■ im Alter von 11 Monaten *

Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Hib und Hepatitis B; Impfung gegen Pneumokokken
Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln (MMR) und Windpocken (Varizellen)

■ im Alter von 12 Monaten

Impfung gegen Meningokokken (Hirnhautentzündung)

■ im Alter von 15 Monaten

Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln (MMR) und Windpocken (Varizellen)

* Für die Grundimmunisierung von Reifgeborenen sind im Säuglingsalter drei Impfungen empfohlen, für Frühgeborene vier Impfungen.

Neu!

Laut Masernschutzgesetz vom 01.03.2020 müssen Kinder vor Eintritt in den Kindergarten die von der ständigen Impfkommission empfohlenen Masernimpfungen vorweisen.

Impfempfehlungen für Schulkinder

- **im Alter von 5 – 6 Jahren**
Auffrischimpfungen gegen Diphtherie, Tetanus, und Pertussis.
- **im Alter von 9 – 16 Jahren**
Auffrischimpfung gegen Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis und Pertussis
- **9 – 14 jährige Mädchen und Jungen**
Eine zwei- (bzw.dreimalige) Impfung gegen HPV (Huimane Papillomviren) wird empfohlen (spätestens bis 17 Jahren)
- **Ungeimpfte unter 18- Jährige**
die keine Windpocken hatten, sollten gegen Windpocken geimpft werden.

Impflücken sollten geschlossen werden (MMR, Hepatitis B, Meningokokken)
- **ab 18 Jahren**
Auffrischung von Tetanus und Diphtherie alle zehn Jahre, einmalig mit Pertussis.
- **Impfungen allgemein**
Für Baden-Württemberg wird die **FSME-Impfung** empfohlen, für alle Personen, die sich in der Natur aufhalten.

Die Impfung gegen **Influenza** ist in Baden-Württemberg ohne Einschränkung empfohlen.

Weitere Informationen:

www.stiko.de

www.rki.de/impfen

Altersentsprechende Fähigkeiten eines 4- jährigen Kindes (48 Monate)

■ **Körpermotorik:**

Das Kind kann z.B. Dreirad fahren und sich zielgerichtet damit bewegen.
Es kann aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig 30-50 cm nach vorne hüpfen und auf einem Bein jeweils 4 Hüpfen machen.

■ **Hand-Finger-Motorik:**

Das Kind hält Mal-/Zeichenstifte korrekt mit den Spitzen der ersten 3 Finger.
Es gestaltet und kommentiert Gegenständliches, malt Kopffüßler.

■ **Sprachentwicklung:**

Das Kind verwendet „ich“ zur Selbstbezeichnung. Es kann Ereignisse in etwa zeitlicher und logischer Reihenfolge wiedergeben, meist noch mit „und dann“.

■ **Kognitive Entwicklung:**

Das Kind fragt warum, wieso, wo, wann, woher. Es unterscheidet und benennt gleiche Gegenstände verschiedener Größen.

■ **Soziale Kompetenz:**

Das Kind macht bei Regelspielen (z.B. Brett-, Kartenspiele usw.) mit und ist bereit zu teilen.

■ **Emotionale Kompetenz:**

Das Kind kann seine Emotionen bei alltäglichen Ereignissen meist selbst regulieren und hat bereits eine gewisse Toleranz gegen Kummer, Freude oder Ängste.

Altersentsprechende Fähigkeiten eines 5- jährigen Kindes (60 Monate)

■ **Körpermotorik:**

Das Kind kann im Wechselschritt und freihändig Treppen bewältigen. Es kann größere Bälle aus 2 m Entfernung mit Händen, Armen und Körper auffangen und kann auf einem Bein jeweils 7 Hüpfen machen.

■ **Hand-Finger-Motorik:**

Das Kind kann mit der Kinderschere entlang einer geraden Linie schneiden. Es kann einzelne Buchstaben, Zahlen, Namen mit großen Buchstaben, zum Teil noch seitenverkehrt, schreiben. Es malt und gestaltet gut erkennbare Bilder.

■ **Sprachentwicklung:**

Das Kind spricht fehlerfrei und kann Ereignisse/Geschichten in richtiger zeitlicher und logischer Reihenfolge bei korrekter Grammatik, jedoch noch in einfacher Struktur wiedergeben.

■ **Kognitive Entwicklung:**

Das Kind kennt alle Grundfarben. Es spielt intensiv Rollenspiele, verkleidet sich, verwandelt sich in Tiere und hat Vorbilder.

■ **Soziale Kompetenz:**

Das Kind kann mit anderen teilen und lädt andere Kinder zu sich ein. Es wird auch selbst eingeladen.

■ **Emotionale Kompetenz:**

Bei Müdigkeit, Erschöpfung und Krankheit wird gelegentlich noch enger Körperkontakt gesucht. Das Kind ist in der Lage über beschämende, frustrierende oder unerfreuliche Ereignisse zu berichten.

Fördermöglichkeiten: Sprache

Wortschatz und Sprachverständnis

- Das Kind über Erlebtes erzählen lassen und durch Fragen zum Sprechen anregen. TV-Filme **gemeinsam** anschauen und darüber sprechen, Bildergeschichten

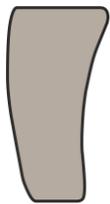


Auswendig lernen lassen

- Gedichte, Verse, Lieder, Adressen, Namen der Wochentage und Monate, Telefonnummern, Alter und Geburtstag der Familie

Spiele

- Koffer packen, Stille Post, Teekesselchen, Frage- und Ratespiele, Berufe raten, „fit und clever“ (Schmidt Spiele), „Zicke, Zacke Hühnerkacke“ (Zoch Verlag) u.a.



Viel Fernsehen schadet der Entwicklung

Vorschulkinder sollten nicht länger als 30

Minuten am Tag fernsehen



Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

Laute unterscheiden

- b-p, d-t, g-k, da-ga, gu-ku, di-ti u-o ala-ara...Kunstwörter, schwierige Wörter und Zahlenreihen korrekt nachsprechen und in Silben aufteilen, siehe auch Tipp „Zungenbrecher“

Reimspiele

- Reimquartett, Reime erfinden

Alltagsgeräusche mit geschlossenen Augen erraten, falsche Wörter erkennen

- Hör-Memory (je 2 Döschen mit Reis, Steinen, Mehl, Körner, Federn, Murmeln, Papierschnitzeln u.a. füllen: schütteln, hören, Paare zuordnen), „Hänschen piep einmal“

Spiele

- Detektiv Horch (Piatnik, Wien), Ratz-Fatz (HABA), Wörter Duo, Lauter Laute (Finken), Passt fast-Minimalpaare (Triangolo) u.a.

Vorschulhefte

- Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag u.a.

Korrekte Artikulation als Grundlage für korrektes Schreiben

Übungen für die Mundmotorik und zur Kräftigung der Mund- und Zungenmuskulatur

- Mit dünnem Trinkhalm trinken
- Luftballons aufblasen
- Wattepusen mit Trinkhalm
- Kamm mit Seidenpapier umwickeln und ein Lied blasen
- Schmolllmund, Brummlippen, Rüssel machen
- Seifenblasen (Pustefix)

Zungenbrecher

Zwischen zwei Zwetschgenbäumen
zwitchern zwei Schwalben

In Ulm und um Ulm
und um Ulm herum

Blaukraut bleibt Blaukraut und
Brautkleid bleibt Brautkleid

Fischers Fritz fischt frische Fische,
frische Fische fischt Fischers Fritz

Es klapperten die Klapperschlangen
bis ihre Klappern schlapper klangen u.a.

Das Lernen von zwei Sprachen

Kinder können verschiedene Sprachen gut gleichzeitig lernen, klare Regeln sind wichtig

- Die Muttersprache viel sprechen und fördern (Vorlesen, Reime, Lieder)
- **Klare Trennung der Sprachen, in einem Satz nur eine Sprache, keine Sprachmischung**
- Regelmäßiger Umgang und Kontakt zur korrekten deutschen Sprache im Alltag durch ein Elternteil, falls es gut deutsch spricht, tägliches Vorlesen auf Deutsch, Sportverein, regelmäßiger Besuch des Kindergartens u.a.

Empfehlungen

- Hörbücher in Deutsch, Bilderbücher, Bücher u.a.

Fernsehen ersetzt Sprachförderung nicht!

Zu viel Fernsehen schadet!



Fein- und Schreibmotorik



mit dem 3-Punkt-Griff sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten

Übungen

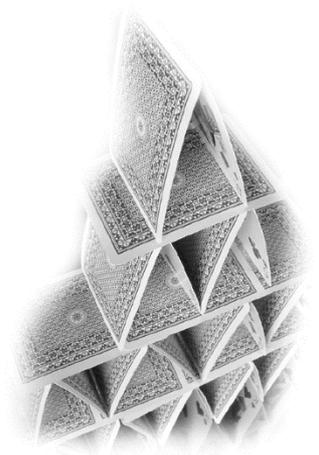
- Malen, Ausmalen, Schwungübungen, Malen nach Musik, Nachzeichnen
- Kneten, Tonen, Perlen auffädeln, Perlen-Bilder, Murmelspiele
- Knüpfen, Weben, „Strickliesel“, Fingerspiele mit Papier
- Ausschneiden, Klebekollagen
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen, Obst schälen und schneiden
- Mit kleinen Legosteinen und Fischertechnik nach Vorlage bauen, Steckspiele

Buchtipps bei Linkshändigkeit

- Sylvia Weber – Linkshändige Kinder richtig fördern mit vielen praktischen Tipps, Reinhardt Verlag
- Johanna Sattler – Das linkshändige Kind in der Grundschule, Auer Verlag Donauwörth u.a.

Spiele

- Mikado, Packesel (Schmidt), Packpferdchen (Noris)
- Angelspiele (Jenga)
- Blinde Kuh (Ravensburger), Twister (Hasbro MB)
- Tast-Domino, Taktilo
- Figuren Tastspiel,
- Streichelspiel (Schubi)
- Tastspiel-Bilderbücher (Kursiv Verlag)
- Formen, Zahlen, Buchstaben auf dem Rücken zeichnen lassen und erraten



Vorschulhefte im Buchhandel

Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag u.a.

Literatur:

Pauli/Kisch – Geschickte Hände, Verlag Modernes Lernen, Dortmund u.a.

Übungen

Material: Buntstifte
1 Würfel

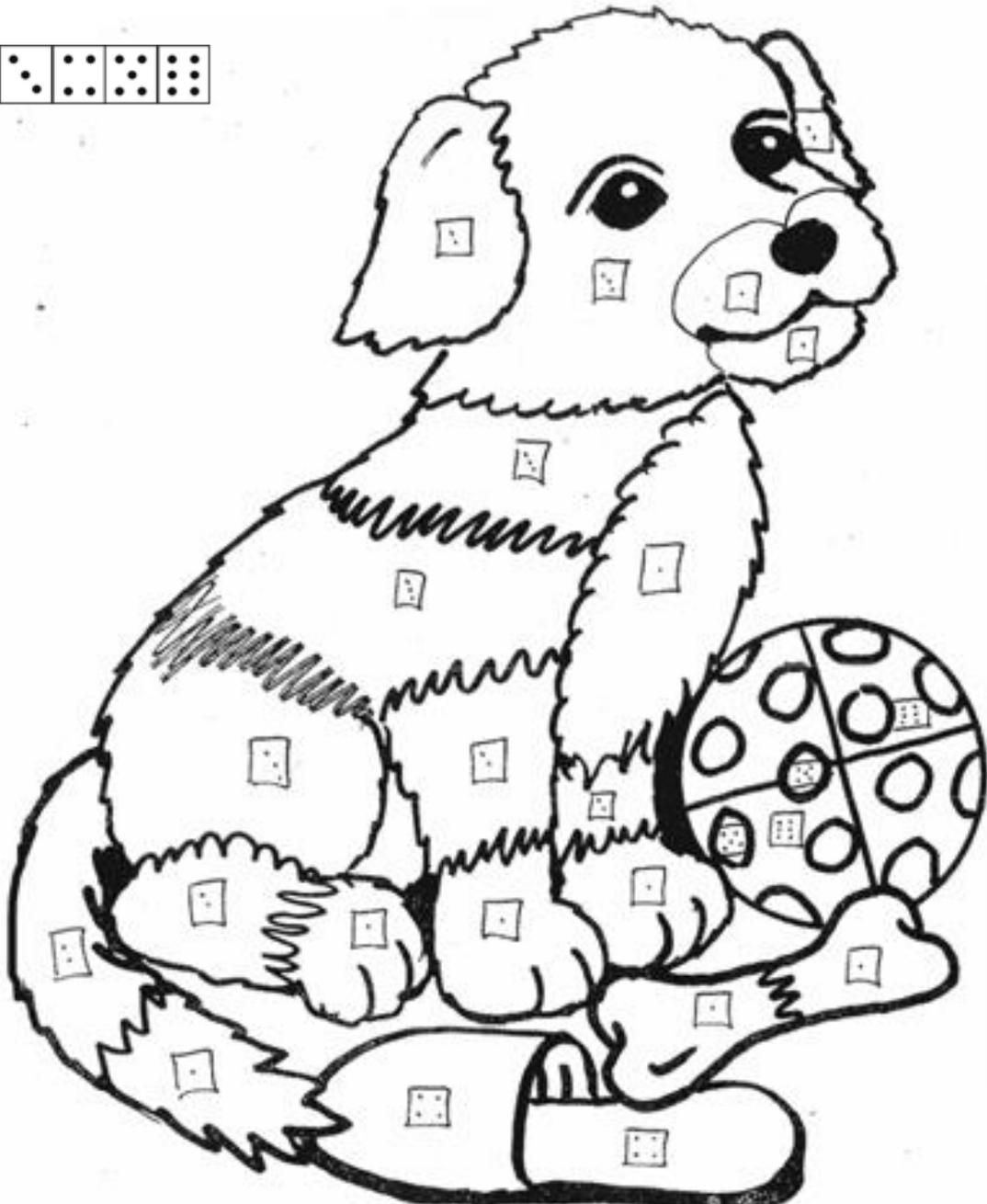
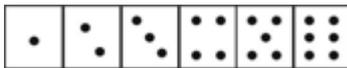
Vorgehensweise:

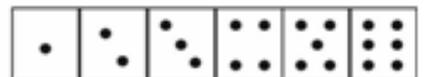
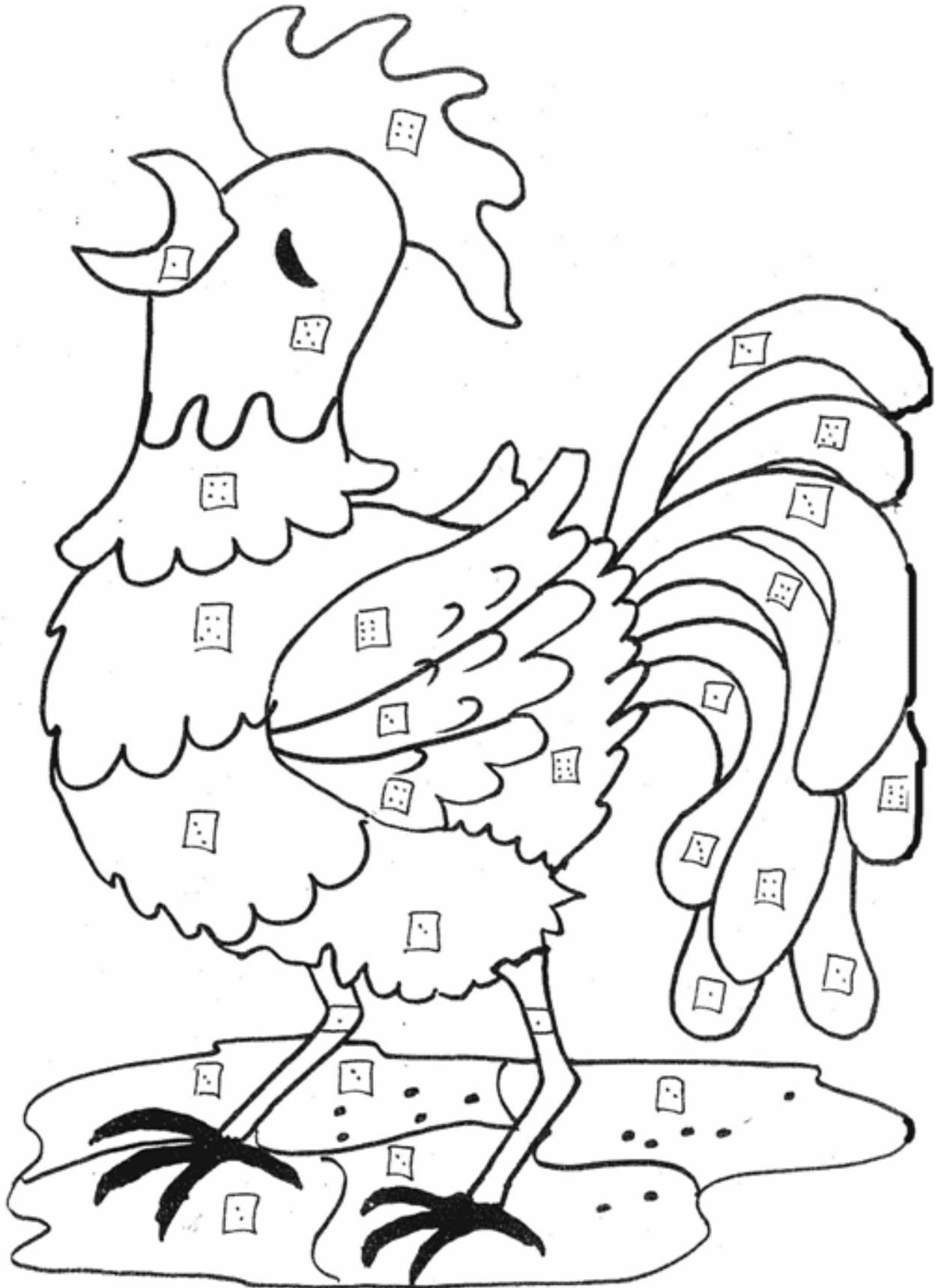
Sie legen gemeinsam mit Ihrem Kind in der Würfelleiste fest, welche Punktzahl einer Farbe zugeordnet wird (z.B. ROT , GELB )

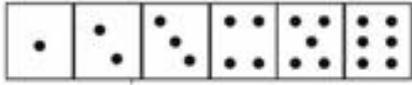
Mit dem Würfel wird gewürfelt, das Kind sucht dann im Bild die Felder mit der entsprechenden Punktzahl und malt diese Felder aus

Hinweis:

Sie können diese Übung in jedem Malbuch anbringen, wenn Sie die Ausmalfelder mit einer Punktzahl bezeichnen (siehe Beispiel unten)







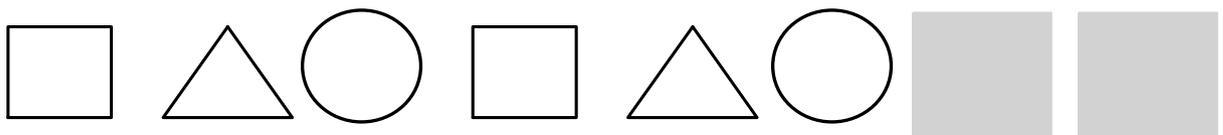
Optische Differenzierung und Formwahrnehmung

Formen und Zeichen auch bei geringen Unterschieden erkennen und unterscheiden

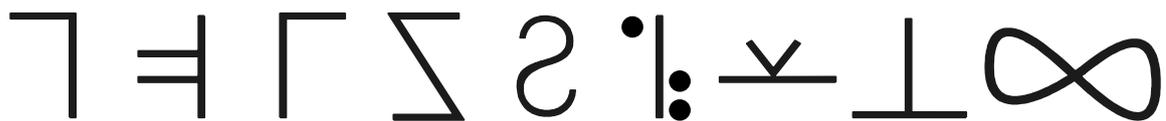
- Orientierung am eigenen Körper, evtl. rechte Hand markieren
- Orientierung im Raum über-unter, rechts-links, oben-unten, vorne-hinten, vor-hinter

Übungen

- Den Tisch decken, Raumspele, Sortierübungen
- Musterreihe ergänzen



- Zeichen abmalen



- Unterschiede erkennen



Spiele

Differix, Colorama (Ravensburger), Monster Mix, Verkehrsdomino, Domino Löwe, Ich spiele mit Formen und Farben, Farben Spaß, Michas Mal- und Rätselspaß, Lük-Kästen/Hefte, Klatsch Fix (Noris), Puzzle, Memory, Suchbilder u.a.

Zahlen- und Mengenverständnis

Spiele

Spiele mit zwei Würfeln:

„Wer hat mehr, wer hat weniger Punkte?“

„Wie viele Punkte hast du, wie viele ich?“



Mensch ärgere dich nicht, UNO, Spielhaus, Halli – Galli, Vier gewinnt, Pippo, Domino, Fünf in einer Reihe, Kniffel, Quartett, Murrel-Spiele u.a.

Übungen im Alltag

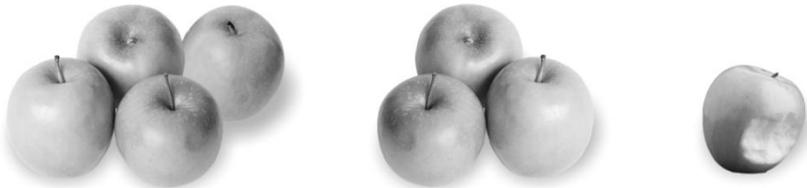
Beim Tischdecken Bestecke, Teller, Gläser ... zählen.

Beim Arbeiten in der Küche Früchte, Geschirr, Töpfe ... zählen.

Unterwegs Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten ... zählen.

Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, hüpfen

Spontan kleine Mengen erkennen:



Vorschulhefte - im Buchhandel

- Ravensburger Buchverlag oder Tessloff Verlag, u.a.

Grobmotorik

Grobmotorische Geschicklichkeit und sicheres Gleichgewicht

Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen,
zu Fuß zum Kindergarten gehen,
Zehengang, Fersengang,
Einbeinstand, Einbeinhüpfen,
Balancieren z.B. auf Pflastersteinen

Turnen, Schwimmen,
Roller und Fahrrad fahren,
Fangen- und Verstecken spielen,
Trampolin springen

Bewegung und Klatschen zu Musik,
Tanzen, Ball spielen,
Seilspringen,
Übungen mit dem
Hula-Hoop-Reifen,
Gummi-Twist

Jonglieren mit Tüchern und Bällen, Jojo



Spiele

Twister
Hüpfspiel, Himmel und Hölle u.a.

Ernährung und Bewegung

Für Ihr Kind beginnt ein neuer Lebensabschnitt mit anderen Herausforderungen. Damit es diese Aufgaben bewältigen kann, muss auch die Ernährung stimmen.

Was bedeuten BMI-Perzentile-Zahlen?

Hat Ihr Kind z.B. eine BMI-Perzentile

von kleiner 10, so ist Ihr Kind **untergewichtig**
von größer 90, so bedeutet dies **Übergewicht**
von größer 97, hat es eine **Adipositas** (Fettsucht)



BeKi* - Ernährungstipps für Kinder:

- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre Kind täglich Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen isst und trinkt.
- ✓ Geben Sie Ihrem Kind reichlich zu trinken, am besten Wasser, Früchte- oder Kräutertee und stark verdünnte Säfte.
- ✓ Ergänzen Sie Frühstück, Mittag- und Abendessen durch zwei Zwischenmahlzeiten z.B. mit Obst, einem Joghurt, einem kleinen Stück Kuchen.
- ✓ Bereiten Sie Speisen mit wenig Fett zu und garen Sie nährstoffschonend durch Dämpfen und Dünsten.
- ✓ Salzen Sie sparsam. Scharfe Gewürze und salzreiche Speisen eignen sich besonders für kleine Kinder nicht.

***BeKi = Bewusste Kinderernährung www.beki-bw.de**

Was sollen Kinder essen?

Für Kinder ist eine vielseitige „optimierte Mischung“ am besten

■ **Reichlich:**

Energiefreie und energiearme Getränke (Wasser, ungesüßten Tee)
Gemüse und Obst,
Brot, Kartoffeln,
Nudeln und Reis



■ **Maßvoll:**

Milch- und Milchprodukte, Wurst (fettärmere Produkte bevorzugen)
Fleisch, Fisch, Eier



■ **Sparsam:**

Fette und Öle, süße Speisen und Getränke, fettreiche Snacks



Für Kinder gilt

mindestens die Hälfte der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn sein, jedoch nicht alles

Kinder essen deutlich mehr Obst und Gemüse

- wenn es in Stücke geschnitten ist! z.B. Apfelstücke, Karottenstifte, Gurkenscheiben, Orangenschnitze...

Das Angebot prägt die Nachfrage

- wenn Süßigkeiten und Knabberzeug frei verfügbar sind, werden sie auch gegessen

Genug getrunken?

- Bitte keine Cola-Getränke, Limonaden oder Eistee!
- Besser: Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßten Tee oder verdünnten Saft

Bitte keine Chips, Knabberartikel und keine Süßgetränke zum Fernsehen

- Kinder brauchen auch feste Kost zum Beißen. Das fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, fördert die Mundmotorik, kräftigt Zahnfleisch und Kaumuskulatur

Wieviel sollen Kinder essen?

- Gesunde Kinder essen so viel wie sie brauchen
- Geben Sie Ihrem Kind nur kleine Portionen und nur soviel auf den Teller, wie es möchte
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen, wenn es satt ist
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Neues auszuprobieren
- Respektieren Sie, wenn Ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt

Stimmt die Atmosphäre?

- Essen Sie gemeinsam in der Familie. Die Kinder lernen die richtige Nahrungsauswahl und das Sozialverhalten am Tisch
- Eine angenehme Atmosphäre ist Wegbereiter für normales Essverhalten
- Schalten Sie den Fernseher, Handy und andere Medien beim gemeinsamen Essen ab
- Gönnen Sie Ihren Kindern und sich selbst genügend Zeit zum Essen und Genießen
- Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, beispielsweise einen Tischspruch

Das Auge isst mit:

- Gesundes Essen soll schön zubereitet und gerichtet sein

Liebe geht durch den Magen

... oder was Essen mit der Seele zu tun hat!

- Loben Sie gutes Ernährungsverhalten, ignorieren Sie schlechtes
- Süßigkeiten und Fastfood können Zuwendung und Liebe nicht ersetzen, sie helfen nicht über Traurigkeit und Probleme hinweg
- Manche Kinder verweigern demonstrativ bestimmte Nahrungsmittel oder ihr Verhalten am Tisch soll Aufmerksamkeit einfordern
- Bleiben Sie ruhig und geben Sie die eingeforderte Zuwendung in positiver Form

Übergewichtige Kinder brauchen klare Grenzen!

- Essen ist kein Ersatz für Zuwendung
- Verwöhnen ist nicht sinnvoll, Schimpfen und Bestrafen aber auch nicht
- Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder
- Übergewicht beim Kind ist ein Auftrag an die gesamte Familie. Alle müssen bei der gesunden Ernährung mitziehen

Was wissen Ihre Kinder über das Essen?

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Mahlzeitenplanung und bei der Zubereitung der Lebensmittel mit ein. Gemeinsames Kochen lehrt die Kinder, woraus das Essen besteht
- Hinterfragen Sie die Zusammensetzung von Fertigmahlzeiten
- Achtung Werbung: Süßigkeiten, Knabberartikel und Fastfood sind Hauptbestandteil von Werbespots (60%)!



Bewegung gehört zum Leben!

Ohne regelmäßige Bewegung ist Normalgewicht kaum möglich.

Deshalb

- Alltagsanstrengungen gehören zum Leben
- Wege am Wohnort können auch zu Fuß bewältigt werden
- Fördern Sie Alltagsaktivitäten

Fernsehen

Zu viel Fernsehen schadet der kindlichen Entwicklung



Untersuchungen haben gezeigt, dass sich übermäßiges Fernsehen negativ auf die Gehirnentwicklung auswirkt. Zudem brauchen Kinder viel Bewegung, um sich gesund zu entwickeln und verschiedene Fertigkeiten auszubilden.

Übermäßiges Fernsehen verdrängt andere Aktivitäten mit Gleichaltrigen oder Familienmitgliedern. Hinzu kommt, dass ein hoher Anteil der Fernsehwerbung im Kinderprogramm fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel bewirbt, die ernährungsphysiologisch ungeeignet sind. Kinder werden dadurch in ihrem Essverhalten negativ beeinflusst.

Es ist nicht erforderlich, Kindern das Fernsehen völlig zu verbieten. Vielmehr sollten für den bewussten Umgang mit diesem Medium klare Regeln vereinbart werden.

Tipps zum Umgang mit Fernsehen

- Kinder im Vorschulalter sollen nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen
- Suchen Sie bewusst die Sendungen aus, die Ihr Kind sehen darf, und schalten Sie danach das Gerät aus
- Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine fernsehen und sprechen Sie danach mit ihm über das Gesehene
- Fernsehen eignet sich nicht als Belohnung und Fernsehverbot nicht als Strafe
- Vermeiden Sie Essen während des Fernsehens
- Lassen Sie Ihre Kinder nicht vor dem Frühstück oder vor dem Zubettgehen fernsehen
- Achten Sie auf Ihr eigenes Fernsehverhalten
- **Sie sind den Kindern ein Vorbild!**

Buchempfehlung z.B.

Fernsehen, Internet und Co. Wie Kinder Medien sinnvoll nutzen können von Detlef Drewes; Sankt Ulrich Verlag; 1. Auflage, Oktober 2002; ISBN: 978-3936484014

Wie Kinder weniger fernsehen. Ein praktischer Leitfaden für Eltern von Jochen Korte Herder Verlag, Freiburg; 1. Auflage, Januar 2007; ISBN-13: 978-3451057472

Schlaf

Bitte achten Sie bei Ihrem Kind auf ausreichenden Schlaf, im Kindergartenalter etwa 11 Stunden.

Gerade im Kindergartenalter - aber auch noch später - wollen Kinder häufig abends nicht ins Bett. Obwohl sie müde sind, möchten sie den Tag nicht beenden oder haben Angst, etwas zu verpassen.



Um allabendliche Machtkämpfe zu vermeiden, ist es sinnvoll, in der Regel konsequent bei einer einmal vereinbarten Zubettgehzeit zu bleiben. Ein klares Schlusswort ist da oft besser als endlose Diskussionen. Wenn die Zubettgehzeiten klar geregelt sind, kann natürlich auch einmal eine Ausnahme gemacht werden.

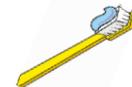
Rituale helfen dem Kind am Abend zur Ruhe zu kommen!

Beliebte Abendrituale sind:

- Das Vorlesen von Gutenachtgeschichten
- Abendlieder singen
- über den vergangenen Tag sprechen
- Kuschelzeit genießen...

Zahnpflege

Da die Milchzähne vor allem im Seitenbereich wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne sind, sollten sie möglichst bis zum Zahnwechsel erhalten bleiben. Dazu empfiehlt sich eine 2 x tägliche Reinigung mit einer speziellen Kinderzahnpaste. Dabei sollten die Kinderzähne abends von den Eltern nachgeputzt werden. Ihr Zahnarzt/Zahnärztin gibt Ihnen gern weitere Ratschläge, z.B. im Rahmen der 2x jährlichen Kontrolluntersuchung.



Wichtige Informationen erhalten Sie unter:

<http://www.kindergesundheit-info.de>

<https://www.landkreis-sigmaringen.de/Jugend>



Impressum

Landratsamt Sigmaringen
Fachbereich Gesundheit
Postfach 1462
72488 Sigmaringen

Landratsamt Sigmaringen Fachbereich Gesundheit

Sie finden uns

im
Landratsamt
- Gesundheitsamt -
Hohenzollernstraße 12
72488 Sigmaringen



Sozialmedizinische Assistentinnen

Tanja Fuchs 07571 102-6422

E-Mail: Tanja.Fuchs@LRASIG.de

Anita Hämmerle 07571 102-6413

E-Mail: Anita.Haemmerle@LRASIG.de

Monika Haudek 07571 102-6444

E-Mail: Monika.Haudek@LRASIG.de

Schulärztinnen

Frau Dr. Hart, Frau Dr. Schmidt

Zentrale / Anmeldung: 07571 102-6401

Telefax: 07571 102-6499

E-Mail: Post.Gesundheit@LRASIG.de

Jugendzahnpflege: 07571 102-6417

