

CHECKLISTE

für einen gesunden Start in das Kindergarten-Jahr



Menschen, die auf ihren Körper achten, sich regelmäßig bewegen und gesund ernähren, steigern ihre eigene Lebensqualität und werden weniger krank. Gesundheitsförderung setzt bereits im frühen Kindesalter an. Die „OÖ-Krone“ und die Abteilung Gesundheit des Landes Oberösterreich möchten Ihnen daher Tipps geben, damit schon die Kleinsten lernen, gesund und aktiv zu bleiben. **Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue – und vor allem gesunde – Kindergarten-Jahr!**

ERNÄHRUNG

- 1 **Ausgewogenes Frühstück = Power für den Tag**
z.B. Müsli mit Nüssen, frischem Obst und Joghurt, Porridge mit saisonalem Obst bzw. Beeren
- 2 **Ausreichend trinken**
Wasser als Hauptgetränk hält uns gesund!
- 3 **Die „Großen 4“ der Gesunden Jause:**
 - » Gemüse und Obst, Nüsse und Kerne
 - » (Vollkorn-)Brot/Gebäck, Getreideflocken
 - » Milchprodukte, z.B. Naturjoghurt und gesunder Brotbelag (pflanzliche Aufstriche, Schinken)
 - » Wasser!

EINFACHES REZPT FÜR DIE JAUSENBOX: Käse-Gemüse-Röllchen



Zutaten:
2 Scheiben Vollkorntoastbrot, Frischkäse, 2 Scheiben Käse, Gemüsesticks und/oder Salatblätter



Zubereitung:
Das Toastbrot flachdrücken, Frischkäse auf Toastbrot streichen, Käse, Gemüsesticks und/oder Salat drauflegen und zu Röllchen formen.

BEWEGUNG

- 1 **Bewegung = Entwicklung**
Die Entwicklung des Gehirns ist maßgeblich mit den Bewegungserfahrungen der Kinder verknüpft. Schaffen Sie ausreichend Zeiten für Bewegung und Spiel.
- 2 **Alltagswege für Bewegung nutzen**
Möglichst viel zu Fuß zurücklegen und Ihr Kind dabei experimentieren lassen (balancieren, klettern, ...).
- 3 **Bewegung in der Natur**
Bäume mit freiliegenden Wurzeln, Steine, kleine Hügel und Bäche sind für Kinder der beste Erlebnisspielplatz.
- 4 **Barfuß gehen**
Sowohl im Innen-, als auch im Außenbereich auf verschiedenen Untergründen und Bodenbeschaffenheiten.

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Orientierung und Sicherheit geben

Routinen und klare Regeln geben Ihrem Kind ein Gefühl der Sicherheit, Stabilität und Ruhe. Nehmen Sie sich bewusst gemeinsame Zeit zum Kuscheln, Vorlesen usw.

Zeit für die Eingewöhnung

Damit ein gemeinsamer Start gut gelingen kann, hilft es, wenn er von Routinen begleitet und so weit als **möglich locker gestaltet** wird.

Energie tanken durch Ruhephasen

Ruhe- und Entspannungsphasen, sowie ausreichend Schlaf sind wichtig, damit sich Ihr Kind von den zahlreichen Eindrücken des Tages erholen und wieder voller Energie die Welt entdecken kann.

Klare Auszeiten auch für mich!

Achten Sie auch als Elternteil oder Bezugsperson darauf, **für sich selbst Auszeiten zu schaffen**, um gesund und ausgeglichen zu bleiben.

