

## Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern

(Nr. 1 – Mai 2020)

In der aktuellen Situation während der Corona-Pandemie möchten wir Ihnen mit unserem Newsletter Anregungen, Tipps und Ideen geben, wie der oft herausfordernde Alltag mit Kindern gelassen und gesund gestaltet werden kann.

### **Bewegung**

Mit kurzen Bewegungseinheiten, die mit wenig Aufwand in den Alltag einzubauen sind, kann dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden.

#### ➤ **Für draußen: Seiltänzer**

**Dauer:** 10-15 min      **Materialien:** Gartenschlauch oder Straßenmalkreide, Sockenpaar, evtl. Schirm

Heute sind alle abwechselnd Seiltänzer\*innen. Dafür rollen Sie einen Gartenschlauch lang aus und legen ihn in Schlangenlinien auf den Boden. Ist kein Gartenschlauch vorhanden? Das macht nichts, dann reicht auch eine geschwungene Linie, mit Straßenmalkreide auf das Pflaster gemalt, oder eine gedachte Linie von einem Punkt zum anderen.

- Wer kann am weitesten Balancieren, ohne seitlich zu treten?
- Wer kann am weitesten rückwärts Balancieren?
- Wer kann auf einem Bein stehen?
- Wer kann beim Balancieren etwas auf dem Kopf tragen, z.B. ein zusammengerolltes Sockenpaar?
- Vielleicht hilft, wie bei echten Seiltänzern, ein aufgespannter Schirm!?



pixabay.com

#### ➤ **Für drinnen: Zeitungstanz**

**Dauer:** 10-15 min      **Materialien:** Pro Person ein großes Zeitungsblatt, Musik

Alle bekommen ein großes Blatt Zeitungspapier und legen es auf den Boden: Das ist die Tanzfläche, auf der man barfuß steht. Vorher wird ein DJ bestimmt, der die Musik anmacht und alle beginnen zu tanzen. Wenn der DJ die Musik ausmacht, wird die Zeitung in der Mitte zusammengefaltet und die Tanzfläche so halbiert. Dann geht die Musik wieder an und es wird weiter getanzt...usw.



pixabay.com

- Wie oft kann man die Fläche halbieren, bis das Tanzen nicht mehr geht?
- Wer bleibt am längsten auf seiner Tanzfläche?

Am Ende falten alle die Zeitung mit den Füßen (!) wieder auseinander und dürfen diese auch mit den Füßen in kleine Stückchen reißen.

## ➤ Ernährung

Homeoffice und Kinderbetreuung und noch mehrmals täglich gesunde Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen, das gelingt am besten gemeinsam. Das folgende einfache Rezept ist nicht nur lecker und ausgewogen, sondern die Kinder können auch sehr gut in die Zubereitung miteinbezogen werden. Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!

### ➤ Gemüsepizza (für 4 Personen)

<b>Dauer:</b> 20 -30 min (+ 40 min im Ofen)	<b>Materialien:</b> Zutaten (s.u.), Rührschüssel, Handrührgerät, Brett, Messer, Backblech mit Backpapier, Nudelholz, Backofen
--	---

#### Zutaten für den Teig:

- 250 g Weizenvollkornmehl (oder Dinkelmehl)
- ½ Teelöffel Backpulver
- 250 g Magerquark
- 4 Esslöffel Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 Ei
- ½ Teelöffel Salz

#### ... für den Belag:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 250 g frische Champignons
- Je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
- 1 kleine Dose Tomaten in Stücken (400g)
- 200 g geriebenen Käse (z.B. Gouda)
- 1 Esslöffel Öl (z.B. Rapsöl oder Olivenöl)
- Getrocknetes Basilikum und Oregano

#### So wird's gemacht:

Mehl mit dem Backpulver mischen und mit den übrigen Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Den Teig in den Kühlschrank stellen und in der Zeit das Gemüse waschen, putzen und in Scheiben, Ringe oder Streifen schneiden. Den Käse reiben. Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mit einem Nudelholz darauf ausrollen. Den Teig mit Öl bestreichen und die Tomaten darauf verteilen. Mit Basilikum und Oregano würzen. Am Schluss den geriebenen Käse darüberstreuen. Bei 200 °C etwa 30 bis 40 Minuten backen.



pixabay.com

**Tipp:** Falls Sie andere Gemüsesorten vorrätig haben (z.B. Dosenmais, Zucchini, Brokkoli), können Sie die Pizza auch damit belegen. Im Moment ist es nicht sinnvoll, täglich in den Supermarkt zu gehen. Außerdem macht das Experimentieren den Kindern Freude.

Der knusprige Vollkornboden hält lange satt und liefert mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte (Mehl Type 405). Aber besonders jetzt gilt: Kochen Sie mit dem, was der Vorrat und die Lebensmittelgeschäfte bieten.

## ► Entspannung

Die aktuelle Situation mit vielen Unsicherheiten, Fragen, Ängsten und Nöten kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei kleinen und großen Kindern eine Stressreaktion des Körpers auslösen. Diese äußert sich bei jeder Person unterschiedlich. Es kann sein, dass Sie körperliche Veränderungen spüren (wie z.B. Herzklopfen, einen schwereren Atem, schlechte Haut). Aber oftmals verändert sich auch das Verhalten. Man reagiert gereizter, ist ungeduldiger oder nah am Wasser gebaut. Regelmäßige Entspannungsübungen können helfen, den Stresspegel zu reduzieren und die oben genannten Folgen von Stress zu verringern. Probieren Sie es doch gerne gleich mal aus!

Die folgende Massage können Sie gut mit dem obigen Rezept verbinden und beispielsweise am Nachmittag durchführen, nachdem Sie zusammen die Gemüsepizza gebacken haben.

### ► Partnermassage: Pizza backen

<b>Dauer:</b> 20 min	<b>Materialien:</b> Evtl. Decken und Kissen, um es sich gemütlich zu machen
----------------------	---

Das Kind legt sich bäuchlings auf den Boden und Sie (oder ein anderes Kind) knien sich so daneben, dass Sie mit den Händen gut an den Rücken heranreichen können. Nun erzählen Sie langsam den folgenden Text und machen die *Bewegungen* dabei mit.

**Wichtiger Hinweis:** Bei dieser Partnermassage wird die Wirbelsäule immer ausgespart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert. Weisen Sie auch das Kind darauf hin, falls es Sie massieren möchte.



„Heute gibt es Pizza. Stellt euch vor ihr seid Pizza und ich bin der Pizzabäcker, der die Pizza zubereitet. Du als Pizza liegst bäuchlings auf dem Boden und der Pizzabäcker kniet sich daneben. Und schon geht es los!

- Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen. → *Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.*
- Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt. → *Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.*
- Den Teig müssen wir nun erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird. → *Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.*
- Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen. → *Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.*
- So, und nun können wir die Pizza mit leckeren Sachen belegen, damit sie später gut schmeckt! Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben ... → *Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.*
- ... dann kommt die Salami ... → *Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.*
- ... dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu ... → *Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.*
- ... ein paar Pilze noch ... → *Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.*
- ... und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig. → *Mit dem Finger Kreise malen.*
- Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen. → *Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.*

- Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. → *Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen.*
- Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken. → *Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen.*
- Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ... → *Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen.*
- ... und jetzt essen! → *Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.*

Danach kann ein Partnerwechsel stattfinden.

(Quelle: [www.kindergaerten-in-aktion.de](http://www.kindergaerten-in-aktion.de))

## ➤ Der Blick aufs Positive

Eine optimistische Grundhaltung und positive Sichtweise können helfen mit belastenden Situationen gut zurecht zu kommen.

### ➤ Namensschatz

**Dauer:** 10-15 min      **Materialien:** Papier und Stifte

Mit der Übung „Namensschatz“ werden die positiven Eigenschaften der Menschen in den Blick genommen. Gehen Sie gemeinsam auf Schatzsuche und gestalten Sie für jede Person, mit der Sie gerade zusammen sind, einen Namensschatz. Nehmen Sie hierzu ein weißes Blatt Papier und versuchen Sie für jeden Buchstaben des jeweiligen Namens eine an den Stärken der Person orientierte Beschreibung oder positive Verhaltensweise zu finden.

Tipp: Die Buchstaben des Namens müssen nicht zwingend am Anfang der Beschreibung/ Verhaltensweise stehen (z.B. sYmpathisch).

Hier ein Beispiel:



Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.** (LVGFSH) begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung. Unter anderem bietet die LVGFSH Lebensweltprogramme zu verschiedenen gesundheitsförderlichen Themen (z.B. Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung etc.) an.

... weitere Informationen unter [www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de)

#### **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.**

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: +49 431 / 71 03 87-0    Fax: +49 431 / 71 03 87-29

E-Mail: [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wird institutionell gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Dr. Martin Oldenburg, Geschäftsführer der LVGFSH