

## Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 7 – Dezember 2020)

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern, wir werden noch einige Zeit mit Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie leben müssen. Die Öffnung der Kitas und Schulen bringt einerseits etwas Normalität in das Leben der Familien, andererseits dauern Homeoffice und Schließungen einiger Betriebe immer noch an. Hygienekonzepte und Ängste beeinträchtigen uns weiter. Das Ende ist unbestimmt. Die Gestaltung der Advents- und Weihnachtszeit wird dieses Jahr anders und besonders. Wir möchten Ihnen mit unserem Newsletter weiterhin Anregungen, Tipps und Ideen geben, wie der oft herausfordernde Alltag mit Kindern gelassen und gesund gestaltet werden kann.



Quelle: pixabay.com

Das Team des Servicebüros Kita und Schule wünscht Ihnen allen eine schöne Weihnachtszeit. Bleiben Sie gesund!

### • ➤ **Bewegung**

Mit kurzen Bewegungseinheiten, die mit wenig Aufwand in den Alltag einzubauen sind, kann dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden. Auch im Herbst und Winter kann vieles draußen veranstaltet werden, so auch die folgende Geschichte. Da Abstände nicht eingehalten werden können, ist dieses Spiel nur in der Kohorte oder Familie durchzuführen.

### ➤ **Wanderung mit Willi**

<b>Dauer:</b> ca.10 -20 Minuten	<b>Materialien:</b> Mindestens 5 Personen, Platz zum Bewegen	<b>Altersgruppe:</b> ab 3 Jahren
---------------------------------	--	----------------------------------

Die Kinder (und vielleicht auch Erwachsenen) verteilen sich im Raum. Eine\*r wird zum Wanderführer Willi bestimmt. Dann beginnt die Wanderung und alle gehen kreuz und quer durch den Raum. Doch nun kommt Nebel auf und die Sicht wird ganz schlecht (alle schließen die Augen oder verbinden diese) ...und wo ist Willi?

Immer wenn ein Kind ein anderes berührt, fragt es: „Bist Du Willi?“ Wenn es Willi war, sagt dieser „Ja“ und das Kind fasst ihm an die Schultern und sie laufen gemeinsam weiter, bis sich eine Schlange bildet. Am Ende bilden alle Kinder eine lange Schlange.



Quelle: pixabay.com

Viele wunderbare Bewegungstipps sind zu finden im bewegten Adventskalender der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Zu finden unter:

[http://lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/bewegter%20Adventskalender/2020/Adventskalender\\_Kita\\_23.11.20.pdf](http://lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/bewegter%20Adventskalender/2020/Adventskalender_Kita_23.11.20.pdf)

## ➤ Essen und Trinken

In der Herbst- und Winterküche haben wärmende Suppen einen festen Platz. Kürbisse gibt es jetzt in allen Formen und Farben. Hokkaidokürbisse sind besonders beliebt. Sie sind eher klein und glänzen schön orange. Die Schale dieser Kürbissorte kann man mitessen. Kürbissuppe ist ein schnell zubereitetes und sehr leckeres Rezept. Aufgrund der leichten Süße ist Kürbissuppe auch bei Kindern meist beliebt. Quelle: pixabay.com



Quelle: pixabay.com

### ➤ Kürbisrahmsuppe mit Ingwer

**Dauer:** Ca. 15 min + 30 min **Materialien:** 1 Topf, 1 Reibe, Küchenmesser, Kochlöffel  
**Kochzeit**

**Zutaten (für 4 Personen):**

- 500 g Hokkaidokürbis
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer, ca. 3 cm
- 1 Esslöffel Öl
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- Petersilie, gehackt (zum Garnieren)



Quelle: pixabay.com

**Zubereitung:**

- Den Kürbis waschen und in grobe Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
- Den Ingwer schälen und reiben.
- Das Öl im Topf erhitzen und Zwiebel und Ingwer bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebel weich und glasig ist.
- Die Kürbis- und Kartoffelwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und 30 Minuten zugedeckt köcheln.
- Alles pürieren und die Milch und Sahne unterrühren.
- Die Suppe abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.



und zum Nachtisch gibt es:

### ➤ Schwedische Zimtschnecken (Kanelbullar)

Diese süßen Hefeteilchen sind typisch für ein schwedisches Jul-Fest und können verschieden verfeinert werden, entweder mit gerösteten Mandeln oder mit Apfelkompott oder einfach nur, wie in diesem Rezept, mit Butter, Zimt und Zucker. Sie sind immer unwiderstehlich lecker.



Quelle: pixabay.com

Ein kleiner Tipp, denn meist schafft man nicht alle zu essen: Die Zimtschnecken zubereiten und nur so viele, wie wahrscheinlich gegessen werden, in den Ofen schieben. Den Rest einfrieren und auftauen, wenn es mal schnell gehen soll.

<b>Dauer:</b> Ca. 20 min für den Teig (+ 1,5 Std. Teigruhe) + 15 min Backzeit	<b>Materialien:</b> Handrührer mit Knethaken, Rührschüssel, Backpapier, Backblech
---	---

### Zutaten für den Teig:

- 7 g Trockenhefe oder 20 g frische Hefe
- 200 ml lauwarme Milch
- 500 g Mehl
- 80 g Zucker
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Vanillemark
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel gemahlene Kardamom
- Prise Salz

### Für die Füllung:

- Ca. 50 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 2-3 Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel gemahlene Kardamom
- ½ TL Vanillemark
- 

### Außerdem:

- Hagelzucker zum Bestreuen
- 1 Eigelb + 1 Esslöffel Milch

### Zubereitung:

- Hefe mit dem Zucker und lauwarmen Milch verrühren und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen (der Teig sollte leicht Bläschen schlagen)
- Das Mehl und die restlichen Zutaten hinzugeben. Gut verkneten, bis ein homogener Teig entsteht. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten ruhen lassen, bis der Teig gut in die Höhe gegangen ist.
- Für die Füllung Zucker, Zimt, Kardamom und Vanille mischen. Teig nochmal durchkneten und zu einem großen Rechteck ausrollen.
- Mit der weichen (nicht flüssigen) Butter bestreichen. Zimt-Zucker-Mischung auf dem Teig verteilen. Den Teig der Länge nach einrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Rollen mit der geschnittenen Seite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Röllchen leicht abdecken und erneut an einen warmen Platz ca. 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.
- Eigelb und Milch verquirlen und die Röllchen damit bepinseln. Danach mit Hagelzucker bestreuen.
- Die Zimtschnecken bei 190 ° C im vorgeheizten Ofen ca. 12 bis 15 Minuten backen.

## ➤ Achtsamkeit und 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. Regelmäßige Entspannungsübungen und achtsames Innehalten können helfen, den Stresspegel zu reduzieren und die Folgen von Stress zu verringern.

Stimmen Sie sich gleich morgens auf einen Tag in Achtsamkeit ein. Ein bewusster Beginn ist ausschlaggebend für den Tagesverlauf. Zudem fällt es dadurch leichter immer wieder am Tag in den Achtsamkeitsmodus zu wechseln und mehr auf sich selbst zu hören.



## ➤ Kleine Übung, große Wirkung: achtsames Durchatmen

Spüren Sie Ihr Wachsein ganz bewusst. Nehmen Sie sich die Zeit tief durchzuatmen und richten bei jedem Luft holen die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie ein paar Mal tief durch. Spüren Sie einige Atemzüge lang die zentrierte und beruhigende Wirkung Ihres rhythmischen Ein- und Ausatmens.

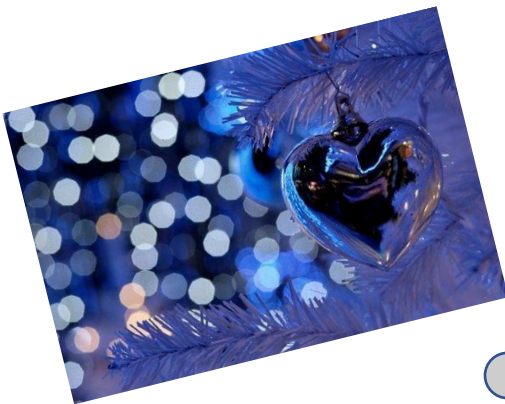
## ➤ Drei kleine Glücksmomente

Nehmen Sie sich am Abend einmal ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie, welche drei kleinen Glücksmomente Sie an diesem Tag hatten. Es müssen nicht unbedingt große Herausforderungen sein, die Sie gemeistert haben, oft reicht auch schon eine Kleinigkeit, die Sie glücklich gemacht und zum Lächeln gebracht hat.



Wir können uns an negative Dinge sehr gut erinnern und vergessen so die schönen Sachen oder Situationen, die uns passiert sind. Vergessen Sie, gerade in diesen herausfordernden Zeiten, nicht den Blick auf die positiven Aspekte Ihres Lebens.

Es kann auch ein schönes Ritual mit Kindern sein, am Ende des Tages noch einmal zu reflektieren, was Ihnen an dem zurückliegenden Tag gefallen hat.



*"Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab."*

*Marcus Aurelius*

Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.** (LVGF SH) begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung. Unter anderem bietet die LVGF SH 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 LVGF SH