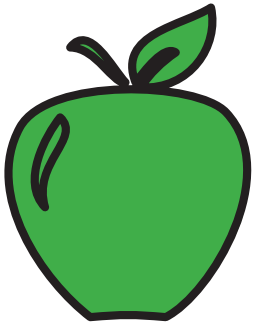
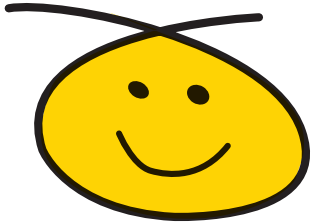
Fito Fits Gesundheitstipps für Kinder!

»Bewegung ist der Motor des Lernens,
vom ersten Lebenstag an.«

Renate Zimmer



»Gemeinsam mit Kindern die
Lebensmittelvielfalt entdecken!«



»Zwei Dinge sollten Kinder von ihren
Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.«

Johann Wolfgang von Goethe

Fito Fits Gesundheitstipps für Kinder

BEWEGUNG

1. Bewegung für Kinder auf den Punkt gebracht 6
2. »tut gut«-Kinderpyramide – Bereich Bewegung 8
3. Bewegungsgewohnheiten und Bewegungsverhalten 9
4. Mit Bewegung durch den Tag 11
5. Spielesammlung 13
6. Links und Bücher-Tipps 18

ERNÄHRUNG

1. Ernährung für Kinder auf den Punkt gebracht 19
2. »tut gut«-Kinderpyramide – Bereich Ernährung 20
3. Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten 24
4. Mit Energie in den Tag 25
5. Rezeptesammlung 26
6. Links-Tipps 29

MENTALE GESUNDHEIT

1. Mentale Gesundheit für Kinder auf den Punkt gebracht 30
2. »tut gut«-Kinderpyramide – Bereich Mentale Gesundheit 31
3. Durch Medienerziehung zu Medienkompetenz 32
4. Erfolgreich Hausübungen meistern 40
5. Links und Bücher-Tipps 45

Das schaue ich mir an!

1. Bewegung für Kinder auf den Punkt gebracht

Bewegung und Lernen stehen bereits im Kindes- und Jugendalter in enger Verbindung zueinander. Von den ersten Lebensphasen bis zum Eintritt ins Erwachsenenalter unterstützt und fördert Bewegung die gesamte Reifung des Menschen. Bewegung ist für uns Menschen ein lebenslanger Begleiter und vor allem für Kinder außerordentlich wichtig!

Die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen schreitet täglich voran. Jedoch ist der Entwicklungsverlauf oft von starken individuellen Unterschieden geprägt. Die Entwicklung der 4- bis 10-Jährigen kann in zwei Abschnitte gegliedert werden:

- Vorschulalter: 4–6 Jahre
- Volksschulalter: 6–10 Jahre

Im Vorschulalter lernt das Kind größtenteils durch Spiel und Bewegung. Es erobert seinen Lebensraum und lernt spielerisch, seinen Körper immer besser zu beherrschen. In diesem Alter ist vielfältige Bewegung wie z. B. Rollen, Schaukeln oder Klettern für Basiserfahrungen wichtig. Die Umwelt wird als Spielraum und Bewegungswelt wahrgenommen.

Tipp: Unterstützen Sie Ihr Kind bei diesen Bewegungserfahrungen! Durch Klettern, Hangeln, Balancieren, Rollerfahren oder Radfahren erfährt Ihr Kind die ersten Risikokompetenzen (z. B. Einschätzen der Höhe oder Geschwindigkeit).

Die Volksschuljahre sind hinsichtlich Bewegung eine Zeit des Experimentierens. Es wird auf den Basiserfahrungen aufgebaut und viele weitere unterschiedliche Bewegungserfahrungen werden gesammelt und ausgeformt. Die vielfältigen Bewegungserfahrungen des Kindes münden jetzt mehr und mehr in verschiedenen Sportarten (aus Ballspielen wird Fußball, aus Hüpfen wird Tanzen).

Ein prägender Lebensabschnitt beginnt – mit Eintritt ins Schulleben verbringen Kinder erstmals viel Zeit im Sitzen. Die Bewegungszeiten sollten jedoch noch immer einen sehr großen Anteil im Lebensalltag eines Kindes haben. Im Tagesablauf eines Kindes sollten Lernen, Bewegen und Spielen zu gleichwertigen Partnern gemacht werden. Bewegung und Entspannung bringen nicht nur Ausgleich, sondern geben auch Zeit, das in der Schule Gelernte und die neuen Erfahrungen zu verarbeiten und das Gehirn für neue Lernimpulse vorzubereiten. »Bewegte« Kinder haben eine höhere Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit und sind insgesamt ausgeglichener.

Vor allem die koordinativen Fähigkeiten, unter anderem die optischen Unterscheidungsmöglichkeiten (z. B. die Unterscheidung von Ampelfarben und -symbolen), haben einen besonderen Einfluss auf das Lernen.

Tipp: Im Volksschulalter fehlt Ihrem Kind oftmals noch das Risikogefühl – z. B. im Straßenverkehr. Begleiten Sie Ihr Kind auf dem Schulweg und besprechen Sie mögliche Gefahrenquellen!

Juhuuu ...

2. »tut gut«-Kinderpyramide – Bereich Bewegung

Bewegung spielt eine wichtige Rolle im Hinblick auf die ganzheitliche Gesundheit von Kindern. In Österreich gelten folgende Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung (Quelle: FGÖ, 2012):

- Kinder und Jugendliche sollten **jeden Tag** insgesamt **mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv** sein. Mittlere Intensität bedeutet, dass man sich während der Bewegung noch unterhalten kann, Singen jedoch nicht mehr möglich ist.

- Kinder und Jugendliche sollten an **mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen.** Kletter-Parcours und Sprungübungen eignen sich dafür besonders gut. Denn eine starke Muskulatur ist der beste Schutz vor Haltungsschäden.

- Es ist empfehlenswert, zusätzlich **Aktivitäten auszuführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit fördern.** Bewegung auf unterschiedlichen Unterlagen (z. B. auf weichen Matten), Ballspiele und Übungen zur Förderung der Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit sollten durchgeführt werden. Ballsportarten wie Fußball, Basketball usw. sind empfehlenswert.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen. Beim Erledigen der Hausübung eignen sich z. B. einfache konzentrationsfördernde Übungen.

Tipp: Konzentrationsübung Spiegelbild: Stellen Sie sich Ihrem Kind gegenüber auf. Geben Sie eine Bewegung vor, heben Sie z. B. das linke Bein. Ihr Kind führt die Bewegung spiegelbildlich aus. Variation: Arm/Bein zur Seite strecken, Ellbogen zum Knie führen, den Kopf zur Seite neigen usw.

3. Bewegungsgewohnheiten und Bewegungsverhalten

»Kinder achten mehr darauf, was Eltern tun, als was sie sagen.«

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass sich Gewohnheiten bei Kindern in den ersten zehn Jahren besonders schnell ausbilden. Gewohnheit und Verhalten stehen dabei in enger Verbindung zueinander. Besonders das Verhalten der Eltern ist entscheidend, ob sich Kinder tatsächlich regelmäßig bewegen oder nicht. Sie dienen als Vorbild!

Auch Änderungen des Umfelds können zu Veränderungen des Bewegungsverhaltens führen. Spätestens mit Eintritt in das Schulleben erhält der Tag des Kindes eine veränderte Struktur. Die Bewegungsfreiheit der Kinder wird meist unweigerlich eingeschränkt. Dann sind in erster Linie die Eltern die wichtigsten Vorbilder für körperliche Aktivitäten. Diese sollten dem Alter des Kindes entsprechend regelmäßig durchgeführt werden.

Für Kinder im Vorschulalter sollten ganz nach dem Motto »spielend lernen« folgende Basiserfahrungen auf dem Programm stehen:

- Lauf-, Fang-, Rollenspiele, Spiele mit Alltagsmaterialien usw.
- Laufen (um die Wette laufen, Wettrennen mit der Stoppuhr), Hüpfen (z. B. Tempelhüpfen, Sackhüpfen)
- Rollen, Schaukeln, Klettern, Rutschen, Wippen, Balancieren usw.
- Werfen und Fangen mit großen weichen Bällen
- Jede Art von Ballspielen mit unterschiedlichsten Bällen
- Bobfahren und Rodeln und alles, was im Winter Spaß macht

Im Volksschulalter liegt der Fokus darauf, auf den Basiserfahrungen aufzubauen und weitere unterschiedliche Bewegungserfahrungen zu sammeln. Deshalb sollte jetzt Folgendes auf dem Bewegungsplan stehen:

- Schwimmen
- Radfahren
- Rollerskaten und Eislaufen
- Wintersportarten (Skifahren, Snowboarden, Langlaufen usw.)
- Ballspiele und Ballsportarten (Fußball, Handball, Volleyball, Basketball usw.)
- Kindern sollte die Möglichkeit gegeben werden, unterschiedliche Sportarten wie z. B. Klettern, Reiten, Tanzen, Kanufahren oder Yoga auszuprobieren, um den Bewegungsschatz zu erweitern
- Es sollten längere gemütliche Radtouren und Wanderungen unternommen werden

4. Mit Bewegung durch den Tag

»In jedem von uns steckt ein kleines bisschen Kind.«

Für Eltern, aber auch Großeltern gilt: Das Alter ist kein Grund, um mit körperlicher Bewegung aufzuhören. Ganz im Gegenteil. Jede Möglichkeit sollte genutzt werden, gemeinsam mit dem Nachwuchs Zeit zu verbringen. Durch gemeinsame Bewegung und gemeinsames Spielen wird eine starke Bindung zu dem Kind/Enkelkind geschaffen. Bewegung hat einen positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele.

Tipps:

Bringen Sie Bewegung in den Alltag, denn sich gemeinsam zu bewegen »tut gut«:

- Begleiten Sie Ihr Kind zu Fuß oder mit dem Rad in den Kindergarten oder in die Schule.
- Besuchen Sie einen Spielplatz in der Nähe. Hier kann sich Ihr Kind austoben und Sie haben Ihr persönliches Schritte-Konto erhöht.
- Kinder lieben die Abwechslung. Besuchen Sie öfter mal öffentliche Einrichtungen wie das örtliche Schwimmbad, die Kletterhalle, den Fußball- oder Tennisplatz.
- Schon einfache Mittel genügen, um eine Spiele-Station zu bauen:
  - Straßenkreide für das Tempelhüpfen
  - Sack zum Sackhüpfen
  - Sprungschnur zum Springen
  - Bälle für Ballspiele
  - Schuhe, um einen Slalom-Lauf aufzubauen
  - Dosen zum Zielschießen

Spaß ...

Tipps:

- Bewegung mit digitaler Technik – durch »Sportsimulation« können gemeinsam Sportarten vor dem Computer nachgeahmt werden. So können z. B. Regentage genutzt werden, um Golf zu spielen, zu tanzen usw.
- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Das kommt nicht nur Ihrer Gesundheit und der Umwelt zugute, sondern spart zudem Geld.
- Benutzen Sie die die Stiege anstelle des Lifts oder der Rolltreppe. Das kräftigt Ihre Muskulatur – Sie werden bereits nach kurzer Zeit Verbesserungen feststellen.
- Das Gleichgewicht spielt auch im Hinblick auf das Lernen eine wichtige Rolle. Nutzen Sie z. B. Waldspaziergänge, um Ihre Kinder auf Baumstämmen balancieren zu lassen. Auch die Zeit während des Zähneputzens können Sie nutzen, um auf einem Bein zu stehen. Wer steht am längsten?
- Unternehmen Sie regelmäßig Aktivitäten, die Ihrem Kind und Ihnen Freude bereiten, wie z. B. Wanderungen, Radtouren usw.
- Nehmen Sie an Schnupperstunden in Sportvereinen Ihrer Umgebung teil, so kann Ihr Kind verschiedene Sportarten ausprobieren und für sich finden. Neue Freundschaften und Kontakte werden geknüpft!

5. Spielesammlung

Schneider, Schneider, Leih mir d' Scher

Material: Baumwiese

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: mindestens 4 Kinder

Ablauf: Die Kinder stellen sich auf einer Baumwiese etwa kreisförmig an einzelnen Bäumen oder auch an anderen festgelegten Plätzen auf. Ein Kind, das vorher bestimmt wurde, geht von einem zum anderen und sagt: »Schneider, Schneider, leih mir d' Scher!«

Das angesprochene Kind schickt es zu einem anderen und sagt: »Geh zum Nachbarn, der leiht's her!« Inzwischen müssen alle anderen Kinder ihren Platz (Bäumchen) wechseln. Das scherensuchende Kind muss versuchen, einen unbesetzten Baum zu erhaschen.

Wassermann

Material: Spielfeld

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: mindestens 4 Kinder

Ablauf: Es wird ein »Wassermann« ausgewählt. Dieser steht in der Mitte des Platzes. Alle anderen stehen in einer angemessenen Entfernung in einer Reihe – dem Start – nebeneinander. Sie rufen den Spruch: »Lieber, lieber Wassermann, mit welcher Farbe dürfen wir über den blauen Ozean?« Der Wassermann nennt eine Farbe. Alle Kinder, die diese Farbe tragen, können ungehindert über das Spielfeld in den gegenüberliegenden Zielbereich marschieren. Diejenigen, die diese Farbe nicht haben, versucht der Wassermann zu fangen.

Sind alle im Ziel angekommen, wird das Ziel zum Start, und nach dem Spruch wird eine neue Farbe bestimmt. Die Gefangenen unterstützen den Wassermann bei der nächsten Runde beim Fangen. Siegerin oder Sieger ist, wer nicht gefangen wird und als Einzige oder Einziger im Ziel übrig bleibt.

Mutter/Vater, wie weit darf ich reisen?

Material: Spielfeld

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: ab 2 Kindern

Ablauf: Die Kinder stehen in einer Linie, in einiger Entfernung davon steht die »Mutter« oder der »Vater«. Die Kinder fragen: »Mutter/Vater, wie weit darf ich reisen?« und versuchen, so schnell wie möglich bei der Mutter/beim Vater zu sein. Diese/Dieser antwortet »zwei Riesenschritte/einen Riesenschritt/einen Purzelbaum« oder »zwei Zwergenschritte zurück« usw. Wer zuerst bei der Mutter/beim Vater ist, darf die Mutter/der Vater sein. Variante: Es werden Städte oder Länder genannt, die Kinder dürfen so viele Schritte machen, wie das Ziel Silben hat – z. B. Amsterdam (ams-ter-dam = 3 Schritte, Kopenhagen (ko-pen-ha-gen = 4 Schritte).

Tempelhüpfen

Material: Straßenkreide, Stein(e)

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: ab 1 Kind

Ablauf: Mit Straßenkreide wird ein Spielfeld aufgezeichnet, wie es auf der Abbildung zu sehen ist. Ein Kind steht im »Erde«-Feld und wirft seinen Stein in das erste Feld. Nun hüpft es durch den Tempel und überspringt das Feld, auf dem sein Stein liegt. Im »Himmel« angelangt, geht die Reise nach einer kurzen Rast wieder zurück auf die Erde. Beim Zurückspringen nimmt das Kind den Stein wieder auf. Anschließend wirft es ihn in das nächste (jetzt also das zweite) Feld und so weiter. Macht das Kind unterwegs einen Fehler, setzt es erst einmal aus und darf, wenn es wieder an der Reihe ist, dort wieder fortsetzen, wo ihm der Fehler unterlief.

Als Fehler werden allgemein betrachtet:

- Der Stein bleibt im falschen Feld liegen oder berührt eine Begrenzungslinie
- Das Kind berührt beim Springen eine Linie
- Fehler beim Springen in vorgeschriebene Felder

Hüpfgummi

Material: Gummiband und bei Bedarf ein oder zwei Sessel

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: 1 bis 3 Kinder

Ablauf: Um Hüpfgummi zu spielen, benötigt man ein ca. 3–4 m langes Gummiband. Das Spiel ist für mindestens drei Teilnehmerinnen oder Teilnehmer gedacht, kann aber auch alleine gespielt werden. Dazu benötigt man zum Befestigen des Gummis im Freien einen Pfahl oder Ähnliches, im Haus können es Stühle sein, um die der Gummi gespannt wird.

Grundregel: Der Gummi wird um die Beine zweier Kinder gespannt und gedehnt. Diese stehen sich, die Gesichter zugewandt, einander gegenüber. Ein drittes Kind hüpft nun in, auf oder zwischen diesem Gummiband in vorher verabredeten Rhythmen. Begeht es einen Fehler, so ist das nächste an der Reihe. Gelingt ihm der fehlerfreie Ablauf, so wird der Schwierigkeitsgrad erhöht.

Als Fehler gelten:

- Das Gummiband berühren
- Mit den Füßen auf einem falschen Gummiband landen
- An einem Gummiband hängen bleiben
- Mit den Fußspitzen das andere Gummiband berühren
- Einen Sprung auslassen
- Die vordefinierte Reihenfolge von Sprüngen nicht einhalten

Schwierigkeitsgrade: Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, wird das Gummiband immer höher gespannt, sodass hohe Sprünge erforderlich sind. Auch eine Verengung der Beinstellung und somit eine Verkleinerung des mit den Füßen zu berührenden Trefferfeldes trägt zur Erschwernis bei. Bei der Höhenvariante unterscheiden die Teilnehmerinnen/Teilnehmer hauptsächlich drei Stellungen, je nachdem in welcher Höhe das Gummiband fixiert ist: Knöchel – Knie – Hüfte.

Sprüche und Kombinationen:

- Hau ruck – Donald Duck – Micky Maus – Mitte raus
- Trick – Track – Donald Duck – Micky Maus – rein und raus
- Teddybär, Teddybär, dreh dich um, mach dich krumm, Teddybär, Teddybär mach dich klein, Teddybär hüpf auf einem Bein

Blindekuh

Material: Schal oder Tuch

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: mindestens 4 Kinder

Ablauf: Einem Kind werden mit einem Schal oder einem geeigneten Tuch die Augen verbunden. Die anderen Kinder laufen herum und ärgern die »blinde Kuh«, indem sie diese rufen oder zupfen. Wen die »blinde Kuh« ergreifen kann, der muss sich an ihrer Stelle die Augen verbinden lassen.

»Zehnerln« – Ball an die Wand

Material: Ball

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: ab 1 Kind

Ablauf: Dieses Ballspiel besteht aus einer Reihe von verschiedenen Übungen, von leicht bis schwierig. Die erste Übung wird zehnmal wiederholt, die zweite neunmal und jede weitere um einmal weniger. Die Kinder stellen sich in einem Abstand von 2–3 m vor eine Wand, werfen den Ball gegen die Wand und fangen ihn wieder auf. Wenn die Übung nicht genau durchgeführt wird oder wenn der Ball zu Boden fällt, hört das Kind zu spielen auf. Wenn das Kind wieder an der Reihe ist, beginnt es dort, wo es aufgehört hat.

10 x: Den Ball an die Wand werfen und wieder fangen
9 x: Während der Ball in der Luft ist, einmal in die Hände klatschen
8 x: Während der Ball in der Luft ist, zweimal in die Hände klatschen
7 x: Während der Ball in der Luft ist, einmal hinter dem Rücken in die Hände klatschen
6 x: Während der Ball in der Luft ist, die Hände überkreuzt auf die Schultern (rechte Hand auf linke Schulter, linke Hand auf rechte Schulter) legen
5 x: Während der Ball in der Luft ist, die Hände überkreuzt auf die Hüften legen
4 x: Den Ball unter dem rechten Bein an die Wand durchwerfen und wieder fangen
3 x: Den Ball unter dem linken Bein an die Wand durchwerfen und wieder fangen
2 x: Während der Ball in der Luft ist, einmal vor und hinter dem Rücken klatschen
1 x: Während der Ball in der Luft ist, einmal rundum drehen und den Ball wieder fangen

Und nun das Ganze zurück!

Fliegenklatschen-Tennis

Material: Fliegenklatschen und Luftballon

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: mindestens 2 Kinder

Ablauf: Die Kinder spielen paarweise. Jedes Kind hat eine Fliegenklatsche, gemeinsam wird ein Luftballon wie beim Tennis hin- und hergespielt.

Drunter und drüber

Material: Stoppuhr und Parcours aus Tischen, Stühlen, Kübeln usw.

Teilnehmerinnen/Teilnehmer: ab 1 Kind

Ablauf: Nach einer Start-Ziel-Linie wird ein Parcours aus Tischen, Stühlen, Kübeln, Kisten oder anderen Hindernissen aufgebaut. Auf ein Startkommando laufen die ersten Spielerinnen/Spieler jeder Mannschaft los. Sie müssen nun den Hindernisparcours überwinden, indem sie kriechen (z. B. unter dem Tisch hindurch), springen (z. B. über Kübel, Hindernisse) und klettern (z. B. über Stühle).

Wird das Ende erreicht, laufen die Spielerinnen/Spieler der Mannschaft schnell zum Start bzw. zu ihrer Mannschaft zurück und die Zeit wird gestoppt. Durch Handschlag (Abschlagen) der nächsten Mannschaftsspielerin/des nächsten Mannschaftsspielers kommt diese/dieser jetzt an die Reihe. Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzte Spielerin/letzter Spieler zuerst die Start-Ziel-Linie übertritt. Das Spiel kann auch alleine mit einer Stoppuhr gespielt werden.

Yeah!!!

6. Links und Bücher-Tipps

Links-Tipps:

Stand: November 2016

FGÖ (2012). Österreichische Bewegungsempfehlungen für Kinder: http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/bewegungsempfehlungen/2012-10-17.1163525626

https://www.kigaportal.com/de/kindergarten-ideen/bewegung/turnstunden

http://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinnen/bewegungsspiele-fuer-kinder.html

Labbé. Zzzebra – das Webmagazin für Kinder: http://www.labbe.de/zzzebra

Bücher-Tipps:

Beglinger, M. und Largo, R. H. (2009). Schülerjahre. Wie Kinder besser lernen. Piper-Verlag.

Largo, R. H. (2008). Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. 16. Auflage. Piper-Verlag.

Zimmer, R. (2016). Kreative Bewegungsspiele: Psychomotorische Förderung im Kindergarten. Herder-Verlag.

1. Ernährung für Kinder auf den Punkt gebracht

Richtige Ernährung für Kinder ist ein Thema, das Eltern oft und lange beschäftigt. Während kleine Kinder noch instinktiv zu vertrauten Lebensmitteln greifen, wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, sich in dem vielfältigen Angebot zurechtzufinden.

Ausgewogenes Essen und Trinken hat entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung und das Wohlbefinden. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, sie unterscheiden sich sowohl im Hinblick auf ihren Bedarf an Nährstoffen als auch im Essverhalten von den Großen. Und wie auch bei den Großen gilt – Abwechslung tut gut!

Die Initiative »Tut gut!« möchte Eltern auf dem Weg zur bestmöglichen Ernährung ihres Kindes mit praktischen Tipps und Rezeptideen unterstützen.

2. »tut gut«-Kinderpyramide – Bereich Ernährung

Die Ernährungspyramide für Kinder zeigt, was und wie viel ein Kind am besten essen sollte. Je weiter an der Basis der Pyramide abgebildet, desto mehr sollte von diesen Lebensmitteln gegessen werden.

Durch gemeinsames Einkaufen und Kochen können Eltern ihrem Kind zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung im Alltag aussieht:

Wasser/Getränke: »Ich bin schlau, ich trinke Wasser!«
Kinder sollten zumindest 6 Gläser pro Tag trinken, am besten über den Tag verteilt. Ideal sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Ab und zu darf es auch ein gut verdünnter 100%iger Fruchtsaft (1 Teil Fruchtsaft – 3 Teile Wasser) sein.

Tipp: Erinnern Sie Ihr Kind an das Trinken, bevor der Durst sich meldet. Bieten Sie selten Limonade & Co. an – aufgrund des hohen Zuckergehaltes und den Zähnen zuliebe!

Obst und Gemüse: »Ich mag es bunt, ich esse 5 Handvoll!«
Früchte und Gemüse enthalten viele Nährstoffe, vor allem direkt unter der Schale. Bevorzugt sollten Sorten werden, die aus der Region kommen und gerade Saison haben. Auch Hülsenfrüchte, z. B. Bohnen und Linsen, enthalten wichtige Inhaltsstoffe und sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten.

Tipp: Wenn Ihr Kind ein Gemüsemuffel ist: Vielleicht mag es eine Gemüsesuppe oder geraspelte Karotten in der beliebten Spaghettisauce. Seien Sie erfinderisch und probieren Sie verschiedene Gemüserezepte aus!

Getreideprodukte und Erdäpfel: »Ich mag Vollkorn, das gibt mir Kraft!«
Zu dieser Gruppe gehören Brot, Weckerl, Flocken, Reis und Erdäpfel. 4 Portionen täglich liefern dem Kind ausreichend Energie und machen satt. Produkte aus vollem Korn sind besonders zu empfehlen.

Tipp: Mischen Sie Vollkornnudeln zu weißen Nudeln! Auch bei Kuchenrezepten können Sie weißes Mehl mit Vollkornmehl mischen.

Milch und Milchprodukte: »Milch macht meine Knochen stark!«
Joghurt, Topfen, Käse usw. werden aus Milch gemacht. Mit 3 Portionen am Tag erhält das Kind alle Inhaltsstoffe, die für den Aufbau von Knochen und Zähnen so wichtig sind.

Tipp: Achtung – falsche Versprechen! Bei den Milchprodukten gibt es viele Kinderlebensmittel auf dem Markt, die meist zu süß bzw. zu fetthaltig sind. Achten Sie auf die Inhaltsangaben!

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier: »Genieße ich in Maßen!«
Diese tierischen Produkte enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Eisen, Zink und Vitamine. Fisch enthält zudem auch wichtige Fettsäuren. Da diese Lebensmittel vollgepackt mit Nährstoffen sind, braucht man nicht zu viel davon. Idealerweise isst man pro Woche maximal 3-mal Fleisch oder Wurst und 2-mal Eier.

Tipp: Fisch gehört mindestens einmal wöchentlich auf den Tisch – greifen Sie häufige zu heimischen Fischen wie Forelle, Saibling, Karpfen, Zander oder Wels!

Fette und Öle: »Ich liebe Öl im Salat!«
Kalt gepresste Pflanzenöle und Nüsse oder Samen eignen sich gut für die kalte Küche, so z.B. für Salate, Dips und Rohkostgerichte. Pflanzliche Öle liefern neben Energie auch Vitamine und essentielle Fettsäuren, die für den Körper unbedingt notwendig sind.

Tipp: Auch wenn das Schnitzel gut schmeckt, frittierte Gerichte sollte es nur maximal einmal pro Woche geben! Gehen Sie mit Fetten und Ölen sparsam um. Achten Sie auf die versteckten Fette in Wurstwaren, Milchprodukten und Süßigkeiten.

Süßes und Knabbereien: »Süß bin ich selbst!«
Süßigkeiten und Knabbereien schmecken den meisten Kindern. Sie sollten aber nur in Maßen genossen werden. Höchstens eine Handvoll pro Tag! Es ist angeraten, auch einmal andere Naschereien wie z. B. Trockenfrüchte oder selbst gemachten Kuchen mit einem geringeren Zuckeranteil zu probieren.

Tipp: Vermeiden Sie ständiges »Nebenhernaschen«. Auf das Zähneputzen nicht vergessen!

Tagesempfehlungen für Kinder auf einen Blick*

Im Folgenden werden Verzehrmengen zur Orientierung angeführt, der tatsächliche Bedarf hängt von der Größe und Aktivität des Kindes ab.

Die Begriffe »Handvoll« und »Handteller« als Portionsgröße bieten sich deshalb an, weil damit die verschiedenen Bedürfnisse von Kindern berücksichtigt werden. Eine Kinderhand wächst mit – kleinere Kinder haben kleinere Hände und brauchen demnach auch kleinere Portionen.

EMPFEHLUNGEN	Beispiele für 1 Portion
Wasser/Getränke 6 x/Tag	✿ 1 Glas (ca. 150 ml)
Obst und Gemüse 5 x/Tag	✿ 1 Handvoll großstückiges Obst und Gemüse (z. B. Birne, Kohlrabi) ✿ 2 Handvoll kleinstückiges Obst und Gemüse (z. B. Erdbeeren, Blattsalat)
Getreideprodukte und Erdäpfel 4 x/Tag	✿ 1 Scheibe Brot in Größe einer Handfläche ✿ 2 Handvoll Beilagen wie Erdäpfel, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht) ✿ 1–2 Handvoll Getreideflocken
Milch und Milchprodukte 3 x/Tag	✿ 1 Glas Milch (ca. 150 ml) ✿ 1 Becher Joghurt (ca. 150 g) ✿ 1 Scheibe Emmentaler oder anderer Hartkäse (ca. 15–25 g) ✿ 1 Stück Mozzarella oder anderer Weichkäse (ca. 30–50 g)

EMPFEHLUNGEN	Beispiele für 1 Portion
Fleisch und Wurst max. 3 x/Woche	✿ 1 Stück Fleisch in Größe eines Handtellers (ca. 80–110 g, Rohgewicht) ✿ 1–3 Scheiben Wurst/Schinken (ca. 30–40 g) Hinweis: Diese beiden Mengenangaben basieren auf einer Kombination aus Fleisch und Wurst.
Fisch mind. 1 x/Woche	✿ 1 Stück Fisch in Größe eines Handtellers (ca. 50–75 g, Rohgewicht)
Eier 2 x/Woche	✿ 1 Ei Inbegriffen sind hier Eier in verarbeiteten Lebensmitteln (z. B. Kuchen, Nudeln)
Fette und Öle 2 x/Tag	✿ 2 Esslöffel Pflanzenöl oder Nüsse/Samen ✿ 1–2 Teelöffel Butter
Süßes und Knabbereien max. 1 x/Tag	✿ 1 Handvoll Süßigkeiten (z. B. Schokolade, Kuchen), Knabbereien (z. B. Chips) ✿ 1 Glas Limonade (ca. 150 ml)

* Hinweis: Die Mengenangaben in ml und g beziehen sich auf 4- bis 9-jährige Kinder.

3. Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten

Eltern sind die ersten Vorbilder für Kinder, auch was die Ernährung betrifft. Dessen sollte man sich bewusst sein und mit gutem Beispiel vorangehen! Kinder schauen sich vieles ab und können es später aufgreifen. Gemeinsames Essen und Kochen macht Spaß!

Tipps:

- Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten prägen das Ernährungsverhalten der Kinder und stärken die Gemeinschaft in der Familie. Pflegen Sie Tischrituale und zeigen Sie Ihrem Kind Tisch sitten, decken Sie z. B. gemeinsam den Tisch.
- Achten Sie darauf, dass Ablenkungen jeglicher Art wie Fernseher, Handy usw. vermieden werden!
- Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, dass es langsam und bewusst essen soll. So lernt es, auf seinen Körper sowie auf das Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten.
- Gemeinsames Kochen macht Spaß! Kinder helfen meist gern beim Kochen. Egal wie alt Ihr Kind ist, es findet sich immer eine Aufgabe, die alleine oder mithilfe eines Elternteils erledigt werden kann. So bekommen Kinder einen stärkeren Bezug zum Essen, zudem schmecken selbst gemachte Speisen einfach besser!

4. Mit Energie in den Tag

Kinder essen anders als Erwachsene. Sie brauchen öfter kleine Mahlzeiten und besonders wichtig sind ihnen ihre Lieblingsspeisen.

Meist ist es nicht gut, Kindern bestimmte Lebensmittel zu verbieten, dadurch werden diese nämlich erst recht interessant. Das Kind soll verschiedenste Lebensmittel und Speisen kennenlernen und selbst entscheiden können, was es probieren möchte. Zwang soll dabei keine Rolle spielen. Kinder brauchen oft viele Anläufe, bis sie ein Lebensmittel akzeptieren.

Wie oft am Tag essen?

Kinder sollten regelmäßig über den Tag verteilt essen. Optimal sind:

- 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen)
- 2 Zwischenmahlzeiten (Jause)

Tipps:

- Starten Sie mit einem gemeinsamen Frühstück in den Tag! Nehmen Sie sich genug Zeit zum Frühstücken. Ein Glas Wasser oder Tee, Vollkornbrot oder Haferflocken (Getreideprodukt), Früchte oder Gemüse und ein Milchprodukt wie Käse, Joghurt oder Milch versorgen Ihr Kind mit den nötigen Nährstoffen.
- Wenn Ihr Kind ein Frühstücksmuffel ist, sollte es zumindest etwas trinken, z. B. ein Glas Milch oder stark verdünnten 100%igen Fruchtsaft. Auch ein Trinkfrühstück (siehe Rezeptteil) ist eine Alternative.
- Je kleiner das Frühstück ausfällt, desto größer sollte die Jause sein! Die Jausenpause ist Zeit der Erholung im Kindergarten- bzw. Schulalltag. Es werden soziale Kontakte geknüpft und die Kinder vergleichen genau die Jausen der anderen. Unterschätzen Sie diese Vorbildwirkung nicht!

Die 4 »Musketiere« in der Jausenbox

Wasser/Getränk + Obst und Gemüse + Getreideprodukte + Milch(-produkt)

Beim Zubereiten der Jause sind Kreativität und Abwechslung gefragt. Salatblätter, Tomaten-/Gurkenscheiben und Gemüsestifte vervollständigen z. B. das mit einem Keksausstecher vorbereitete Pausenbrot. Lustige Jausenboxen und Trinkflaschen sind eine gute Ergänzung. Das Kind sollte mitbestimmen und selbst Hand anlegen dürfen!

5. Rezeptesammlung

FRÜHSTÜCK

Trinkfrühstück

Für eine Portion:
2 EL Joghurt oder Milch | 2 EL Apfelmus (oder anderes püriertes Obst) | 100 ml Fruchtsaft (je nach Süße des Obstes auch 50 ml Fruchtsaft/50 ml Wasser) | 1 TL Getreide-Instantflocken

Zutaten verrühren/mixen. Es lässt sich in unzähligen Varianten abwandeln.

Tipp: Das Trinkfrühstück ist eine gute Alternative für Frühstücksmuffel.

Honigkipferl

Für ca. 25 Stück:
600 g Dinkelvollkornmehl, | 400 g Dinkelmehl | 60 g Germ | 600 ml Wasser (lauwarm) | 100 g Butter | 100 g Honig | 1 Ei | Salz

Germ in etwas Wasser auflösen, zum Mehl geben. Salz und Honig zugeben, nach und nach Wasser beigeben. Teig kräftig kneten, zum Schluss weiche Butter einkneten. 20 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, danach wieder durchkneten, rasten lassen. Gleich große Stücke abschneiden (Teigstücke kurz aufgehen lassen), Kipferl formen, aufs Blech legen, noch einmal kurz zugedeckt gehen lassen und mit Ei bestreichen. Bei 190 °C backen, bis die Kipferl goldbraun sind.

Tipp: Diese Kipferl eignen sich auch gut zum Einfrieren!

GETRÄNK

Kräuter-Zaubertrank

1 l Apfelsaft | je 1 Zweig Zitronenmelisse | Salbei | Pfefferminze | Schafgarbe | Mineralwasser

Kräuter in Apfelsaft geben, im Kühlschrank ca. 5 Stunden ziehen lassen, dann mit Mineralwasser (1 : 3) aufspritzen.

JAUSE

Gemüse-Muffins

Für 12 Stück:
1 Zwiebel | 1 grüner Paprika, | 1 roter Paprika
150 g Erbsen | 2 Eier | 1/2 Becher Joghurt | 2 EL Rapsöl | 100 g Vollkornmehl | 1 TL Backpulver
Salz | 1 Handvoll geriebener Käse

Zwiebel schälen, würfeln. Paprika waschen, schneiden und würfeln. Erbsen weich dünsten und abtropfen lassen. Backrohr auf 180 °C vorheizen und Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Eier, Joghurt und Öl mit dem Mixer verrühren, salzen, Mehl mit Backpulver vermischen und unterheben. Gemüse unter den Teig mischen, in die Förmchen geben und Käse darüber streuen. Im Backrohr ca. 25 Min. goldbraun backen.

Karottenaufstrich

Für 4 Portionen:
250 g Topfen | 4 EL Sauerrahm | 100 g Karotten | 1 kleiner säuerlicher Apfel | Salz | Pfeffer

Topfen mit Sauerrahm, Salz und Pfeffer gut vermischen. Karotten und Apfel fein reiben und unter die Topfenmasse rühren. Passt gut zu Vollkornbrot.

Tipp: Garnieren Sie mit dünn geschnittenen Karottenscheiben und Krauspetersilie.

MITTAGESSEN

Fisch-Burger – DIE Alternative zu Fischstäbchen

Für 4 Portionen:
200 g Fischfilets (z. B. Forelle, Saibling, Lachs) | 1 EL Zitronensaft | 1 Scheibe Vollkorntoastbrot | 1/2 Zwiebel | 2 EL Kräuter | 2 EL Semmelbrösel | 1 Ei | Salz | Pfeffer

Fischfilets waschen, trockentupfen und faschieren oder fein hacken. Danach mit Zitronensaft beträufeln. Das Toastbrot in wenig Wasser einweichen. Zwiebel und Kräuter fein hacken. Das Brot ausdrücken und mit allen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen. Laibchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im Backrohr bei 180 °C je nach Dicke ca. 25-30 Min. backen oder in der Pfanne mit etwas Öl herausbraten.

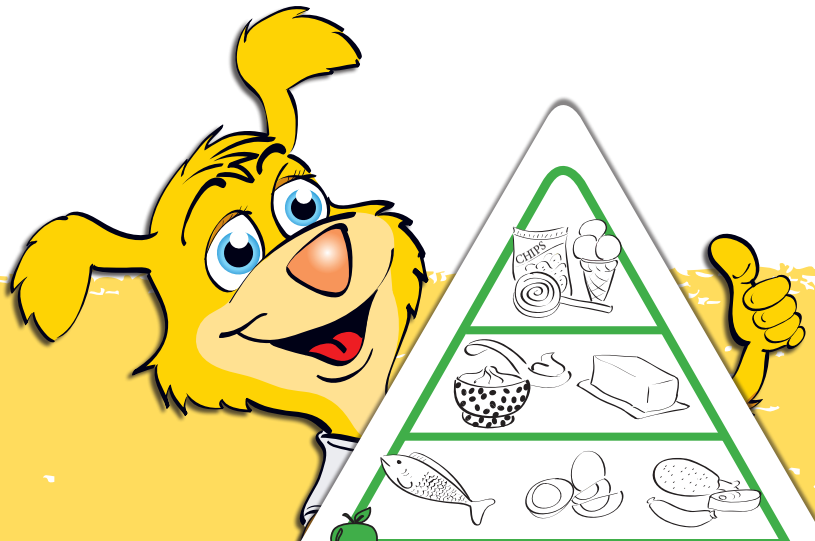
Bunte Sternchensuppe mit Hühnerfleisch

Für 4 Portionen:
1 l Gemüsesuppe | 1 Hühnerbrustfilet | 100 g Erbsen (tiefgekühlt) | 1 Karotte | 1 kleine Pastinake | 120 g Sternchennudeln | Schnittlauch

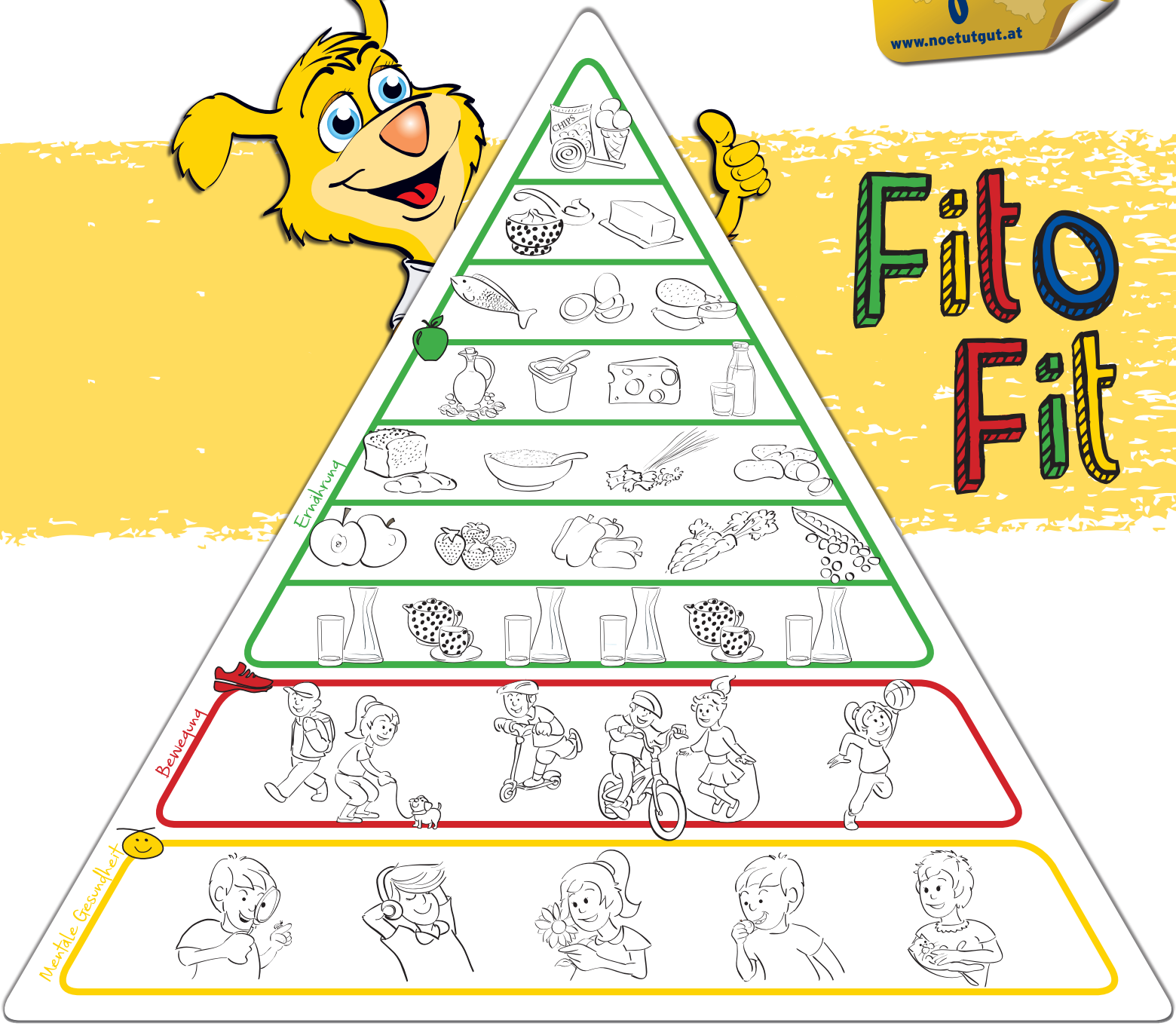
Die Gemüsesuppe zum Kochen bringen und das klein geschnittene Hühnerfleisch dazugeben. Die Karotte und die Pastinake waschen und in kleine Würfel schneiden, zur Suppe geben und ca. 10 Min. mitköcheln. In der Zwischenzeit die Sternchennudeln al dente kochen. Die Erbsen zur Suppe geben und weitere 5 Min. leicht mitkochen. Die Suppe mit den Nudeln und Schnittlauch servieren.

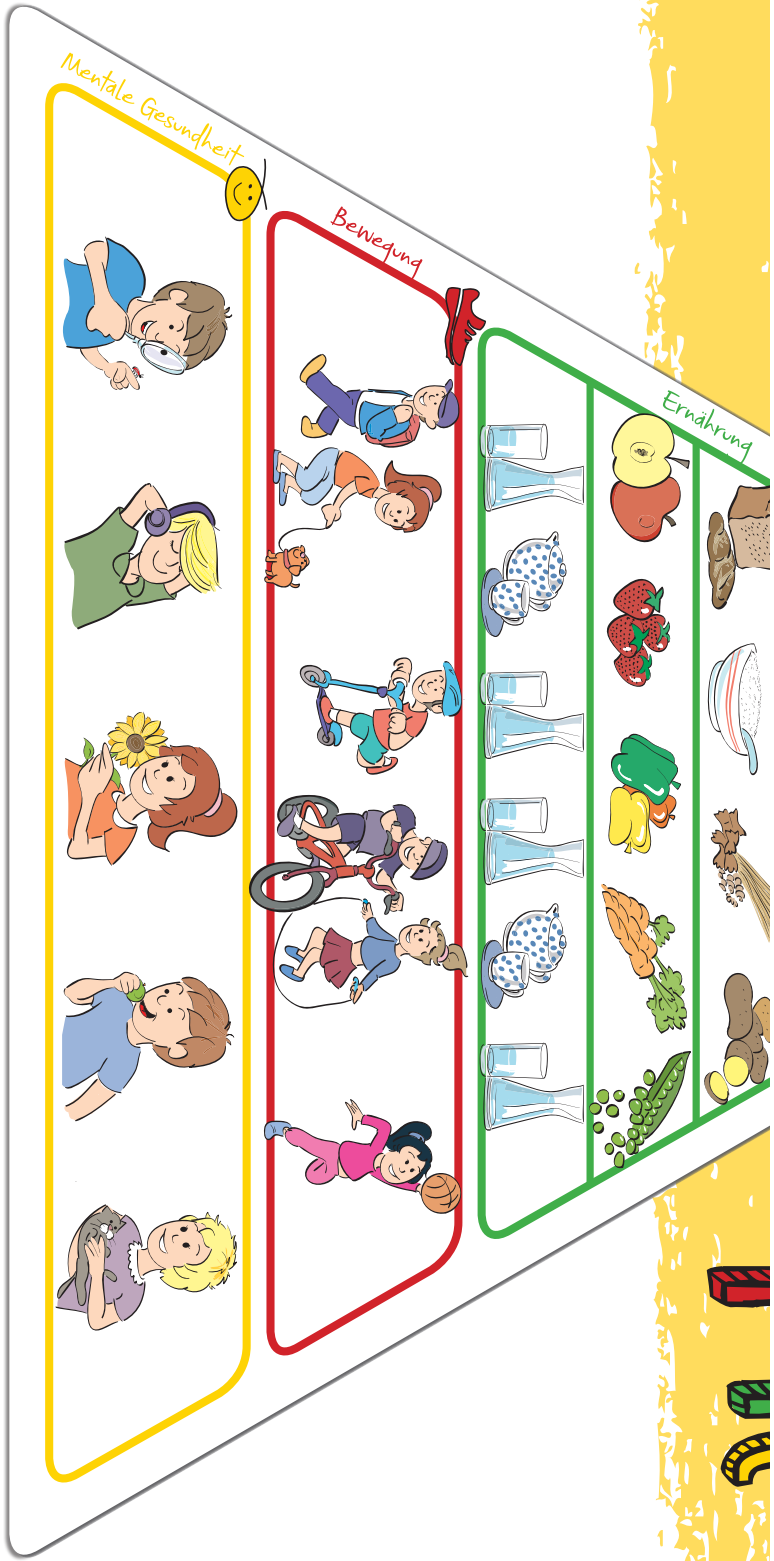
»tut gut«-Kinderpyramide

Tut gut!
www.noetutgut.at



Fito Fit





6. Links-Tipps

Links-Tipps:

Stand: März 2017

www.forum-ernaehrung.at

www.oege.at

www.richtigessenvonanfangan.at

www.enu.at/thema-ernaehrung-und-kulinarik

www.umweltberatung.at/themen-essen-kinder-ernaehrung

www.aid.de

www.dge.de

www.fke-do.de

www.sge-ssn.ch

Das schaue ich mir an!

1. Mentale Gesundheit für Kinder auf den Punkt gebracht

Der Entwicklungsabschnitt vom 4. bis zum 10. Lebensjahr hat große Bedeutung für die Schul- und Bildungslaufbahn eines Kindes, denn diese Phase ist geprägt von einer laufenden körperlichen, motorischen und auch kognitiven Entwicklung. Ab dem 4. Lebensjahr können die Kinder Informationen schneller verarbeiten, sich länger auf etwas konzentrieren und verfügen über detailgenaues Wiedererkennen von Bildern. Im Laufe des gesamten Kindergarten- und Vorschulalters zeigen sie zugleich enorme Fortschritte im kausalen und logischen Denken.

Oft ist uns dies gar nicht bewusst bzw. fällt das nicht auf. Deshalb ist es wichtig – besonders hinsichtlich der modernen Medien – sich bewusst damit auseinanderzusetzen, welche digitalen Medien (Handy, Tablet, Fernseher usw.) für die entsprechende Altersstufe und in welchem Ausmaß geeignet sind.

Wenn das Kind im schulfähigen Alter ist, warten ganz andere Umweltreize und Tagesabläufe auf es.

Tipp: Verschaffen Sie sich einen Überblick über die neue Rolle Ihres Kindes und stimmen Sie sich gemeinsam auf die neue Situation ein! Was erwartet uns? Welche Rollen kommen auf uns zu? Wie wollen wir damit umgehen?

Dazu sind Tipps und Tricks für den Schulalltag sowie zum Thema Hausaufgaben auf den nachfolgenden Seiten zu finden.

Nur Mut – jede Situation ist zu meistern. Alle Beteiligten sollten sich das ruhig zutrauen!

2. »tut gut«-Kinderpyramide – Bereich Mentale Gesundheit

Mit unseren Sinnen können wir die Welt um uns herum entdecken: die Schönheit des Marienkäfers, den Klang von Musik, den Duft einer Blume, den Geschmack unseres Essens und die Weichheit von Katzenfell (siehe »tut gut«-Kinderpyramide). Manche Sinne, wie zum Beispiel der Geruchssinn, sind bei der Geburt bereits gut entwickelt. Der Geruchssinn ermöglicht es dem Säugling, seine Mutter an ihrem typischen Geruch zu erkennen. Die Sinne werden ganz automatisch und ohne darüber nachdenken zu müssen bei alltäglichen Abläufen (z. B. beim Spielen) eingesetzt und so ganz nebenbei werden neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben.

Tipp: Gehen Sie mit Ihrem Kind hinaus in den Garten, auf den Spielplatz oder auf eine Wiese und lassen Sie sich von den Eindrücken berauschen. Was Ihr Kind dort sieht, riecht, hört, schmeckt und fühlt, wird im Gehirn zu einem Ganzen verbunden. Diese Erfahrung wird gespeichert, mit anderen Erfahrungen verglichen und interpretiert. So erhält Ihr Kind nicht nur Informationen über das Umfeld, sondern lernt auch Neues über sich und die Umgebung.

Beispiele für Sinneserfahrungen:

1. Ich entdecke die Welt Tag für Tag aufs Neue!
2. Ich höre das Lied so gerne!
3. Riech mal – alles riecht so gut!
4. Das schmeckt gut!
5. Ich bin glücklich, weil ich jemanden zum Spielen habe!
   Juhu, ich habe jemanden zum Kuscheln!

3. Durch Medienerziehung zu Medienkompetenz

Digitale Medien sind ein Teil unseres Lebens geworden und bestimmen unseren Alltag. Das betrifft auch die Kinder, die ganz selbstverständlich mit den neuen Medien aufwachsen und umgehen. Gerade durch Geräte wie Handy und Tablet sind diese inzwischen auch schon in den Alltag ganz junger Kinder eingezogen. So werden diese digitalen Medien heute schon oft von den Jüngsten vor allem zum Anschauen von Sendungen und zum Spielen genützt, bei den älteren Kindern steht dann meist die Kommunikation mit Freundinnen und Freunden im Vordergrund. Die ständige Präsenz insbesondere des Handys und des Internets ist nicht immer leicht mit dem Familienleben in Einklang zu bringen und birgt einige erzieherische Herausforderungen in sich.

Frühe Medienenthaltung als Voraussetzung für spätere Medienkompetenz

Es ist wichtig, die Verwendung der neuen Medien bewusst und sinnvoll in den Entwicklungsprozess der Kinder zu integrieren. Klar ist jedoch auch, dass ein sicherer Umgang mit den Medien ein Vorwissen an realen Erfahrungen voraussetzt. Ein Kind kann seine Umwelt nicht über das Tablet oder Smartphone verstehen, sondern muss sie zuerst selbst erleben, fühlen und begreifen. Junge Kinder begreifen jedoch nur, was sie auch sehen und vor allem anfassen können. Im freien Spiel lernen Kinder kreativ zu denken, Probleme zu lösen, ihre Motorik zu entwickeln und sich selbst zu beschäftigen. Eltern und andere Bezugspersonen spielen dabei als Vermittlerinnen und Vermittler der Außenwelt die zentrale Rolle. Kinder lernen am besten von Menschen, nicht von Bildschirmen. **Daher gilt eine Medienenthaltung bis etwa zum zweiten Geburtstag als Grundlage für spätere Medienkompetenz – denn nur wer gelernt hat, wie die Dinge in der realen Welt funktionieren, und Alternativen zur medialen Welt kennt, kann diese verstehen und ist später in der Lage, sie sinnvoll zu nutzen.**

Tipp: Unterstützen Sie Ihr Kind beim sinnvollen, bewussten und kritischen Umgang mit Medien! Bieten Sie alternative Angebote wie z.B. einen gemeinsamen Spieleabend, spielen im Freien usw. an.

Fernsehen im Vorschulalter

Im Vorschulalter stellt das Ansehen von kurzen Serien und Filmen auf Fernseher, Handy oder Tablet noch den größten Teil der Mediennutzung dar. Viele Eltern stellen sich daher die Frage, ab wie vielen Jahren Medienkonsum dieser Art sinnvoll ist.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht sind Kinder etwa ab dem dritten Lebensjahr in der Lage, die Abstraktionsleistung zu erbringen, um zu verstehen, was »fernsehen« bedeutet, was eine Voraussetzung darstellt, um mediale Eindrücke zu verarbeiten. Davor sollten Kinder damit beschäftigt sein, die reale Welt zu begreifen.

Eltern-Tipps:

Ansehen von Serien und Filmen im Vorschulalter

Regeln vereinbaren

Vereinbaren Sie klare Regeln darüber, welche Sendungen gesehen werden dürfen, zu welchen Zeiten und wie lange. Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren sollten nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen.

Nicht aus Langeweile fernsehen

Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Sendungen, die es anschauen darf, bewusst auszuwählen und vermeiden Sie so sinnloses Zappen. Unterstützen Sie Ihr Kind mit alternativen Angeboten, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind aus Langeweile zur Fernbedienung greift.

Altersgerechte Inhalte auswählen

Unterstützen Sie Ihr Kind auch bei der sinnvollen und altersgerechten Auswahl der Serien – nicht alles, was im Kinderfernsehen gezeigt wird, ist auch für Kinder geeignet. Die Handlungen sollten für die Kinder nachvollziehbar sein – dazu sollten die Geschichten einen einfachen Handlungsverlau haben und sich auf wenige Figuren konzentrieren. So können Sie vermeiden, dass Ihr Kind aufgrund nicht verstandener Inhalte Ängste entwickelt. Kinder können im Fernsehen Gesehenes wie Realität erleben. Reden Sie auch mit Ihrem Kind über die gesehenen Inhalte. Fragen Sie z. B. nach: »Was

ist passiert?«, »Warum hat er/sie so gehandelt?«, »Würdest du das auch tun?«, »Gibt es das in Wirklichkeit auch?« Sie beugen damit nicht nur dem Entwickeln von Ängsten vor, sondern fördern auch die eigene Meinungsbildung, die Ausdrucksfähigkeit und kritisches Denken.

Zu viel Fernsehen beeinträchtigt eine positive Entwicklung in den Bereichen Motorik, Spiel und Sprache
Vermeiden Sie stundenlanges Fernsehen. Wer lange Zeit nur vor dem Fernseher sitzt, hat weniger Zeit, sich zu bewegen, mit anderen zu spielen oder zu sprechen. Dadurch bleibt auch weniger Zeit für Übungen in den Bereichen Motorik, Sprache und Spiel.

Nicht fernsehen beim Essen und nicht essen beim Fernsehen
Versuchen Sie Raum für ein gemeinsames Essen als Familie zu schaffen – ein Fernseher lenkt dabei nicht nur vom Essen, sondern auch von Gesprächen in der Familie ab. Auch Naschen während des Fernsehens soll vermieden werden – dies läuft nämlich unbewusst ab und dadurch kann es sein, dass das Sättigungsgefühl nicht wahrgenommen wird.

Nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen fernsehen
Um mögliche Einschlafschwierigkeiten oder unruhigen Schlaf zu vermeiden, sollte vor dem Schlafengehen noch genügend Zeit bleiben, um die gewonnenen Eindrücke zu verarbeiten.

Holen Sie beliebte Serienhelden nach Hause
Motivieren Sie Ihr Kind, seine Lieblingshelden nicht nur im Fernsehen zu bewundern, sondern auch seine Fantasie zu nützen, um diese ins Spiel einzubauen.

Links-Tipps:

Stand: November 2016

www.ideenkiste.at
Hier gibt es Informationen rund um die Medienerziehung im Kindergarten. Es sind Tipps zur Auswahl geeigneter Medien – vom Buch bis hin zur App – zu finden.

www.flimmo.de
Auf dieser Seite sind Tipps zur Fernseherziehung sowie Bewertungen zum aktuellen Fernsehprogramm zu finden.

www.schau-hin.info
Auf dieser Seite gibt es eine Reihe an Infos und Tipps zum Thema Medien und Familie.

Internetverwendung im Volksschulalter

Neben dem Ansehen von Serien und Filmen gewinnt im Volksschulalter die Verwendung des Internets am Handy, Tablet oder PC auch für andere Anwendungen zunehmend an Bedeutung. Zunächst sind es unterschiedliche Apps mit Spielen, die das Interesse der Kinder wecken. Mit zunehmender Schreib- und Lesekompetenz erlangt das Suchen von Informationen und zunehmend auch die Kommunikation mit Freunden über Messaging-Dienste immer mehr Beliebtheit.

Kinder gehen in dieser Zeit auch im Internet gerne ihren Interessen nach und suchen z. B. Informationen über ihre Star- oder Sportidole oder holen Informationen zu anderen für sie interessanten Themen ein. Die Fähigkeit, etwas auszuwählen, zu entscheiden sowie Unsinniges und Unnötiges zu filtern, wird dabei für sie immer wichtiger.

Nun ist wieder die Medienkompetenz der Erwachsenen gefragt – nachfolgend sind Tipps zusammengefasst, die dabei helfen, das Kind bei einem sinnvollen und verantwortungsvollen Umgang mit den Medien zu unterstützen.

Eltern-Tipps:

Förderung der Medienkompetenz

Regeln vereinbaren

Hier gilt das Gleiche wie beim Fernsehkonsum. Vereinbaren Sie gemeinsam klare Regeln, wie oft, wie lange, wann und wo welche Medien genutzt werden dürfen. Die Mediennutzung von 6- bis 10-jährigen Kindern sollte 90 Minuten pro Tag in der Regel nicht übersteigen. Auch die genutzten Inhalte sollten besprochen und reglementiert werden – denn nicht alle Inhalte sind kindgerecht. Verwenden Sie ein Medienverbot nicht als Erziehungsmittel – dies erschwert einen eigenverantwortlichen Umgang mit den Medien. Die Regeln sollten klar und verständlich und für das Kind nachvollziehbar sein.

Medien als sinnvolle Ergänzung zu realen Abenteuern

Achten Sie darauf, dass Computerspiele das Spielen anderer Spiele nicht ersetzen, nehmen Sie erste Anzeichen der Flucht vor der Wirklichkeit (z. B. Überbewertung der Wichtigkeit des Punktestands von Spielen, Computerspielen als erste Priorität, Vernachlässigung von realen sozialen Kontakten oder Abfall von Schulleistungen) ernst und steuern Sie mit spannenden alternativen Beschäftigungsangeboten dagegen. Regen Sie Ihr Kind zur Mitgestaltung im Alltag an und unterstützen Sie die Eigeninitiative Ihres Kindes. Vermeiden Sie, dass Ihr Kind bei Langeweile automatisch zur Fernbedienung, zum PC oder zur Spielkonsole greift. Auch die Einführung eines medienfreien Tages pro Woche wäre eine Idee.

Der goldene Mittelweg zwischen strikten Verboten und kritiklosem Gewährenlassen

Vermeiden Sie ein generelles Medienverbot, denn oft birgt Verbotenes einen noch viel größeren Reiz. Manchmal verbergen sich hinter der Flucht in die Medienwelt Probleme in der Wirklichkeit – versuchen Sie dies gemeinsam mit Ihrem Kind herauszufinden. Verweisen Sie auf die gemeinsam erstellten Regeln zur Mediennutzung und unterstützen Sie einen selbstverantwortlichen Umgang mit diesen Regeln.

Nützen Sie die eigene Vorbildfunktion

Beobachten Sie Ihre eigene Mediennutzung und zeigen Sie selbst einen verantwortungsbewussten Umgang mit den Medien, denn Ihr Kind schaut sich viel von Ihnen ab. Halten auch Sie sich an die vereinbarten Regeln

wie medienfreie Zeiten (kein Handy bei Tisch oder beim Aufgabenmachen usw.). Sie sind aber nicht nur ein wichtiges Vorbild, sondern sollten auch die zentrale Anlaufstelle sein, falls Ihr Kind durch Zufall auf ungeeignete Inhalte stoßen sollte.

Kinder vor medialer Gewalt schützen

Als Eltern sind Sie für den Schutz Ihres Kindes vor medialer Gewalt verantwortlich. Beachten Sie Altersfreigaben und suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind geeignete Inhalte aus. Altersfreigaben sind jedoch nicht mit pädagogischen Empfehlungen zu verwechseln, eine Freigabe für das entsprechende Alter des Kindes gibt keine Garantie dafür, dass Ihr Kind den Inhalt nicht trotzdem als belastend erleben kann. Sehen Sie sich daher neue Spiele und Apps am besten gemeinsam mit Ihrem Kind an und achten Sie darauf, ob Ihr Kind dabei Anzeichen von Angst oder Anspannung zeigt.

Eigenverantwortliche Mediennutzung

Langfristig gesehen ist es natürlich das Ziel, die Kinder auf eine verantwortungsbewusste, selbstständige Mediennutzung vorzubereiten, daher stellt sich oft die Frage, ab wann Kindern der eigenverantwortliche Umgang mit den unterschiedlichen Medien zuzumuten ist.

Eigenes Handy

Bei vielen Kindern steht schon im Volksschulalter ein eigenes Handy auf der Wunschliste ganz oben. Auch für Eltern erscheint der Gedanke, ihr Kind immer erreichen zu können, sehr reizvoll. Kinder unter 10 Jahren sollten nicht jederzeit selbstständig über ein Handy mit Internetzugang verfügen können. Wenn Eltern sich entscheiden, ihrem Kind vorher ein Handy zu kaufen, sollten sie auf ein einfaches Gerät, mit dem man nur telefonieren kann, zurückgreifen. Wenn das Kind ein Handy erhält, sollten klare Regeln vereinbart werden, für welche Zwecke es genutzt werden darf.

PC oder Fernseher im Kinderzimmer

Grundsätzlich sollten der PC und der Fernseher an einem zentralen Ort stehen. Vor dem Alter von 14 Jahren ist es nicht empfehlenswert, wenn Kinder eigene Geräte unüberwacht in ihren Zimmern nützen können.

Tipp: **Zur Unterstützung Ihres Kindes bei der selbstständigen Einteilung seines Medienkonsums:** Verwenden Sie dazu kleine Sticker. Teilen Sie diese beispielsweise am Anfang der Woche an Ihr Kind aus. Ein Sticker ist eine halbe Stunde Mediennutzung wert. Ihr Kind kann sich so die erlaubte Medienzeit für die Woche selbst einteilen.

Kinder-Tipps:

Internet-Tipps für Volksschulkinder

- Nicht alles, was du im Internet findest, muss auch wirklich stimmen
- Bedenke: Einmal ins Internet gestellte Inhalte verbreiten sich schnell und sind nicht mehr zu löschen
- Stelle keine Fotos oder Filme online, die dir oder anderen einmal peinlich sein könnten
- Nimm Freundschaftsanfragen nur von Kindern an, die du tatsächlich kennst
- Wähle ein sicheres Passwort und halte es geheim
- Gib nie deinen vollen Namen, deine Adresse oder deine Telefonnummer an, ohne vorher einen Erwachsenen zu fragen
- Achte darauf, in der Freizeit auch noch etwas anderes zu machen, als am Computer zu sitzen
- Wenn du auf Websites stößt, die dir unangenehm sind oder Angst machen, schließe diese Seite und sprich mit einem Erwachsenen darüber
- Lade keine Programme aus dem Internet, ohne dies vorher mit einem Erwachsenen abzusprechen

Links-Tipps:

Stand: November 2016

Für Eltern

www.bupp.at
Diese Seite bietet Informationen zu digitalen Spielen für Kinder.

www.pegi.info
Hier können Altersempfehlungen für digitale Spiele abgefragt werden.

www.saferinternet.at
Auf dieser Seite sind zahlreiche Informationen bezüglich des sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien zu finden.

Für Kinder

www.fragfinn.at
www.blinde-kuh.de
www.wdrmaus.de

4. Erfolgreich Hausübungen meistern

Der Beginn der Volksschule und die damit steigenden Anforderungen stellen nicht nur für das Kind eine große Herausforderung dar – auch Eltern werden vor neue Aufgaben gestellt. Dabei ist oft die Erledigung der Hausübung eine Belastungsprobe für die Eltern-Kind-Beziehung.

Grundsätzlich sollte das Kind allein mit der Schule zurechtkommen. Eltern sollten sich auf die Begleit- beziehungsweise Aufsichtsfunktion beschränken. Unterstützung sollte nach dem Prinzip »Hilfe zur Selbsthilfe« gestaltet werden. Je selbstständiger das Kind ist, desto besser kommt es nämlich auch mit der Schule zurecht. Daher gilt es, in Bezug auf die Hausübung vor allem die Selbstständigkeit des Kindes zu fördern. Schiebt das Kind die Hausübung vor sich her oder verweigert es gänzlich, die Hausübung zu erledigen, kann dies verschiedene Ursachen haben. Nachfolgend eine kurze Checkliste für mögliche Ursachen, die zu Motivationsschwierigkeiten und damit zu einer schwierigen Aufgabensituation führen können.

Mögliche Ursachen für Motivationsschwierigkeiten

- Zu viel Ablenkung durch Radio, spielende Geschwister usw.
- Über- oder Unterforderung durch die Schule und infolgedessen Teilleistungsschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme usw.
- Vorübergehendes Leistungstief
- Emotionale Probleme aufgrund von Spannungen in der Familie, belastenden Lebensereignissen usw.
- Soziale Probleme, z. B. mit anderen Kindern
- Die Hausübungen sind sehr uninteressant
- Zu wenig unverplante Zeit zum Spielen und Austoben
- Angst vor Misserfolg
- Schlafmangel wegen Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, zu spät ins Bett gehen usw.

MENTALE GESUNDHEIT

Eltern-Tipps:

Erfolgreiche Hausübungssituation

Die Hausübung erfordert nicht nur die Beschäftigung mit dem Lernstoff, sondern auch Selbstorganisation, Lerntechnik und Zeitmanagement. Nachfolgend sind ein paar Tipps zu finden, wie das Kind in diesen Bereichen sowie in der Gestaltung einer guten Aufgabensituation unterstützt werden kann.

Lernumgebung gestalten

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen fixen, gut beleuchteten Arbeitsplatz, an dem Ihr Kind ungestört von Ablenkungen (Geschwister, Lärm, Handy, Fernseher usw.) arbeiten kann. Fragen Sie Ihr Kind, was es seiner Meinung nach an seinem Arbeitsplatz braucht, um gut arbeiten zu können.

Lernen lernen

Ein Lernziel der Volksschule ist auch, das Lernen zu erlernen. Zeigen Sie Ihrem Kind Tricks, wie man Lerninhalte leichter lernen und behalten kann – z. B. mithilfe von Eselsbrücken, Lernen mit Karteikarten, Gestalten von Postern, die beispielsweise im Zimmer oder am WC aufgehängt werden, oder Lernen in Bewegung.

Zeitplanung

Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erlernen des Zeitmanagements. Eine gewisse Regelmäßigkeit tut gut – aber lassen Sie auch mal Ausnahmen zu, damit das Erledigen der Hausübung nicht nur zur lästigen Pflicht wird. Generell ist es sinnvoll, nach der Schule mindestens eine halbe Stunde Mittagspause einzuplanen. Solange Ihr Kind keine Schwierigkeiten hat, sich zu motivieren, lassen Sie es seine Arbeitszeiten selbst bestimmen. Gegebenenfalls helfen Sie Ihrem Kind, einen Anfang zu finden. Manchmal kann es sinnvoll sein, sich zum Kind zu setzen – das bedeutet aber nicht, dass Sie auch die Aufgabe machen müssen.

Misserfolge verkraften

Kinder im Volksschulalter können durch Misserfolg sehr verzweifelt oder verärgert werden. Darum versuchen sie eventuell, durch das Nicht-Erledigen dem Misserfolg auszuweichen. Nehmen Sie Enttäuschungen ernst,

aber versuchen Sie nicht, Ihrem Kind jeden Misserfolg zu ersparen. Zeigen Sie Wege auf, wie es mit Misserfolg umgehen lernt.

Pausen einplanen

Es ist allgemein bekannt, dass beim Lernen immer wieder Pausen eingelegt werden sollen. Oft ist es jedoch besser, sich mit einfachen Bewegungsübungen ein wenig abzulenken und zu aktivieren, als sich still auszuruhen. Keinesfalls sinnvoll ist es, in einer Lernpause fernzusehen, denn die vielen Reize entspannen das Gehirn nicht. Ganz im Gegenteil, fernsehen kann dazu führen, dass gelernte Inhalte schlechter behalten werden. Als Richtwerte kann man bei Schulanfängerinnen und Schulanfängern von einer durchgängigen Konzentrationsfähigkeit von etwa 15 Minuten und bei 7- bis 10-Jährigen von etwa 30 Minuten durchgehender Konzentration ausgehen.

Beziehung stärken

Loben Sie Ihr Kind auch für kleine Lernfortschritte. Zeigen Sie Interesse an der Schule und lassen Sie Ihr Kind erzählen. Achten Sie aber darauf, Ihr Kind nicht nur auf die Rolle des Schulkindes zu reduzieren – loben Sie es auch für seine anderen Fähigkeiten und sprechen Sie auch über seine Erlebnisse und Gefühle abseits der Schule. Versuchen Sie regelmäßig Unternehmungen mit Ihrem Kind zu machen und binden Sie Ihr Kind in die Alltagsgestaltung mit ein. Vermeiden Sie aber einen zu vollgestopften Wochenplan. Dem Kind sollte neben der Schule, der Hausübung und den geplanten Freizeitaktivitäten täglich mindestens eine Stunde unverplante Zeit zum Spielen bleiben.

Selbstbestimmung stärken

Nehmen Sie Ihrem Kind nichts ab, was es schon selbst kann. Geben Sie Ihrem Kind immer zuerst die Chance, die Dinge alleine zu lösen, und warten Sie mit einer Hilfestellung ab, bis Ihr Kind um Hilfe bittet. Versuchen Sie Ihr Kind anzuleiten, die Dinge selbstständig zu erledigen und Probleme selbst zu lösen. Loben Sie Ihr Kind auch für seine Bemühungen, auch wenn es nicht zur richtigen Lösung findet. Widerstehen Sie der Versuchung, im Heft Ihres Kindes herumzuradieren – das entmutigt.

Kinder-Tipps:

Lerntipps

Gestalte dir einen angenehmen Arbeitsplatz

Richte dir einen fixen Arbeitsplatz fürs Erledigen deiner Hausübungen ein. Dabei solltest du darauf achten, dass genug Licht zum Arbeiten vorhanden ist. Am besten Tageslicht, denn so fällt es dir leichter, dich beim Arbeiten fit und munter zu halten. Du solltest auch darauf achten, dass alle wichtigen Dinge (Stifte, Radiergummi usw.), die für das Erledigen der Aufgaben gebraucht werden, zur Hand sind. Vom Schreibtisch solltest du alles verbannen, was dich vom Hausübungmachen ablenken könnte.

Mach einen Stundenplan für deine Lern- und Aufgabenzeiten

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Schieb das Erledigen deiner Aufgaben nicht so lange vor dir her. Am besten planst du fixe tägliche Lernzeiten ein – schreib sie dir auf wie einen Stundenplan. So bleibt dir nach dem erledigten der Aufgaben noch unbeschwerte Zeit zum Spielen.

Füttere dein Gehirn mit Wasser und Sauerstoff

Achte darauf, dass du dein Gehirn nicht nur mit dem Lernstoff fütterst, sondern dass du es auch mit ausreichend Wasser und Sauerstoff versorgst – das braucht es nämlich, um sich alles zu merken, was du lernst. Stell dir am besten immer ein Glas Wasser bereit. Mit Sauerstoff kannst du dein Gehirn am besten versorgen, wenn du regelmäßig kleine Pausen machst, in denen du dich ein bisschen bewegst.

Verschaff dir einen Überblick

Verschaffe dir einen Überblick über die Dinge, die du erledigen und lernen musst. Mach dir eine Liste, damit du nichts vergisst und damit du sehen kannst, was du schon erledigt hast.

Gönn dir regelmäßig kurze Pausen

Versuche lieber kurze Pausen zu machen, diese dafür aber regelmäßig. Sinnvoll ist es, wenn du dich in diesen Pausen bewegst. Fernsehen ist keine gute Pausengestaltung zwischen den Lerneinheiten, denn die vielen Eindrücke, die dein Gehirn beim Fernsehen verarbeiten muss, hindern es daran, sich alles, was du gelernt hast, auch gut zu merken.

Lerntricks verwenden

Es gibt verschiedene Lerntricks (wie die berühmte Eselsbrücke, die du sicher kennst), mit denen es leichter fällt, sich Dinge zu merken. Versuch dir möglichst viele davon anzueignen. Sehr effektiv ist es z. B. auch, den Lernstoff mit allen Sinnen zu lernen. Du kannst z. B. laut lesen, Bilder dazu zeichnen, es aufschreiben oder auch im Raum umhergehen. Am besten ist es, wenn du ausprobierst, was dir am besten hilft.

5. Links und Bücher-Tipps

Links-Tipp:

Stand: November 2016

www.lerntipp.at
Auf dieser Seite sind praktische und hilfreiche Lerntipps für Schülerinnen und Schüler zu finden, außerdem Tipps für Eltern, wie sie ihre Kinder beim Lernen unterstützen können.

Bücher-Tipps:

Beglinger, M. und Largo, R. H. (2009). Schülerjahre. Wie Kinder besser lernen. Piper-Verlag.

Schneider, S. (2014). Der kleine Schulstress-Berater: Wie Sie und Ihr Kind entspannt durch die Schule kommen. Kösel-Verlag.

Notizen:

Gesünder leben in Niederösterreich – »tut gut«!

Die Initiative »Tut gut!« agiert als Drehscheibe für Gesundheitsförderung und Prävention in Niederösterreich. Das Land Niederösterreich bemüht sich seit vielen Jahren, Gesundheitsvorsorge immer mehr im Bewusstsein der Menschen zu verankern.

Die Initiative »Tut gut!« bringt das Thema Gesundheit durch diverse Programme, Projekte und Maßnahmen direkt in die (Lebens-)Bereiche Gemeinde, Kindergarten, Schule und Betrieb. Zudem bietet sie Gesundheitsinformationen, die aktuell, wissenschaftlich abgesichert und zielgruppengerecht aufbereitet sind.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an den Angeboten der Initiative »Tut gut!«, mit denen wir Sie unterstützen, Ihren Alltag gesünder zu gestalten.
Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern, damit sie letztendlich mehr gesunde Lebensjahre verbringen. Denn jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage unter www.noetutgut.at, wo Sie viele weitere Informationen und Tipps zum Thema Gesundheit finden!

Programme der Initiative »Tut gut!« für Kinder

»Netzwerk Familie«

Persönliche Hilfe für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

»Netzwerk Familie« hat sich zum Ziel gesetzt, Schwangere und Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren in belastenden Lebenslagen anonym und kostenlos zu begleiten. Im Raum Krems und St. Pölten suchen die Familienbegleiterinnen und Familienbegleiter die Familien zu Hause auf und versuchen in gemeinsamen Gesprächen geeignete Unterstützungsmöglichkeiten zur Entlastung der Familien zu finden und zu vermitteln.

»Gesunder Kindergarten«

Gesund groß werden

Hier werden neue Impulse für die Gestaltung des Kindergartenalltags in den Bereichen Bewegung und Ernährung gesetzt. In Form von spielerischen Einheiten werden die Kinder an eine gesunde Lebensweise herangeführt, wobei die Pädagoginnen und Pädagogen von Expertinnen und Experten der Initiative »Tut gut!« unterstützt werden.

»Gesunde Schule«

Gesundheit und Bildung gehen Hand in Hand

»Gesunde Schule« in Niederösterreich unterstützt seit 2007 Schulen dabei, die Gesundheit aller Beteiligten zu stärken. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Lehrerinnen und Lehrern sowie allen am Schulleben Beteiligten wird durch das Programm »Gesunde Schule« gefördert. Gleichzeitig werden der Bildungs- und Erziehungsauftrag unterstützt, die Leistungsfähigkeit erhöht und somit der Lehr- und Lernerfolg gefördert.

»Bewegte Klasse«

Bewegung ist Leben

Um ausreichend Bewegung in den Schulalltag integrieren zu können, wurde vor über 20 Jahren das Programm »Bewegte Klasse« in Niederösterreich gestartet. Pädagoginnen und Pädagogen der Volksschulen, der Neuen Mittelschulen sowie der AHS-Unterstufe in Niederösterreich erhalten durch das Programm »Bewegte Klasse« kostenlose Fortbildungen. Vor Ort in der Schule wird gemeinsam mit den Kindern gearbeitet, mit dem Ziel, vermehrt Bewegung in den Schulalltag zu bringen.

»Durch Dick und Dünn«

Gesundheitsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Dieses Programm unterstützt übergewichtige Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern dabei, einen gesünderen Lebensstil zu finden. Im Mittelpunkt steht nicht verbissenes Kalorienzählen, sondern Spaß und Motivation in der Gruppe. Inhalte des Programms: Stärkung des Selbstvertrauens, Verbesserung der sozialen Kompetenz, Lebensmittel und Speisen einschätzen können, gemeinsames Kochen und Essen sowie motivierende Bewegungsformen in den Alltag integrieren.

www.noetutgut.at

KROKO KOMM

ZU DEN KINDERN IN NIEDERÖSTERREICH!

GEMEINSAM
MIT KROKO
AUF DEM WEG ZU
GESUNDEN KINDERZÄHNEN!

www.apollonia2020.at

APOLLONIA 2020

Impressum:
Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: Initiative »Tut gut!«, iStockphoto.com und Gerald Lechner; Druckabwicklung: gugler GmbH; © Mai 2017

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Mehr Informationen für Ihre Gesundheit erhalten Sie
unter der **»tut gut«-Servicestelle: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo.–Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch
eine E-Mail schicken an:
info@noetutgut.at

Bleib fit mit Fito Fit!