

Eine ausgewogene Ernährung schmeckt und ist gesund

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Eine ausgewogene Ernährung enthält alle Nährstoffe, die ein Kind zum Wachsen und Gedeihen braucht. Sie wirkt auch auf das kindliche Bewegungsverhalten und umgekehrt. In folgendem Artikel finden Sie zahlreiche praktische Tipps und Regeln für eine gesunde Kinderernährung.

Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Der Schulwettbewerb „Echt kuh-l!“ startet in die neue Runde. Diesmal dreht sich alles um Pausenverpflegung in der Schule.

Unter dem Motto „Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund.“ sollen Kinder und Jugendliche die Zusammenhänge von ökologischer Landwirtschaft und umweltgerechter Ernährung entdecken und verstehen. Einsendeschluss ist der 1. April 2023.

Wie viel Bewegung Kinder wirklich brauchen

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Kinder haben einen großen Bewegungsdrang. Aber durch Schule und Mediennutzung nehmen sitzende Tätigkeiten stark zu. Bewegt sich mein Kind eigentlich genug? Wie viel Aktivzeit braucht es?

„Wir brauchen mehr Bewegung in der Ganztagschule!“

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Nur eines von vier Grundschulkindern bewegt sich genug, also mehr als eine Stunde pro Tag. Das hat Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit. Deshalb fordert die Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Miriam Kehne mehr Bewegung in der Ganztagschule.

„An die Töpfe, fertig, los!“

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Das Deutsche Kinderhilfswerk hat ein neues digitales Angebot zur Förderung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung von Kindern gestartet.

Unterrichtsmaterial: Wie kommt die Möhre auf den Teller?

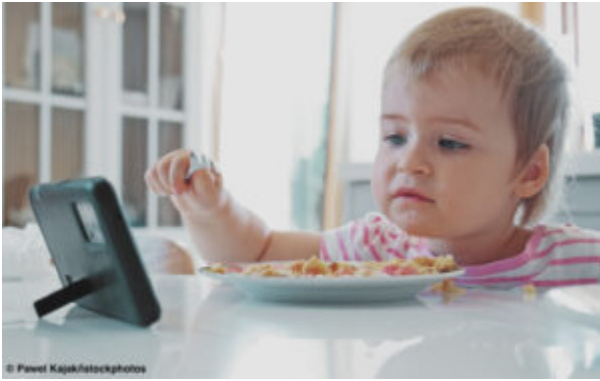
geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Möhren kennt und liebt fast jedes Kind: Sie knacken so schön beim Reinbeißen, lassen sich mit den Fingern essen und schmecken oft ein bisschen süß. Das Unterrichtsmodul für die 1. und 2. Klasse erklärt die sieben Schritte von der Ernte bis in den Laden. Danach geht es praktisch weiter mit selbst geschnittenen Möhrenpommes und einem Experiment. Die kompakte Einheit gibt es zum kostenlosen Download

Wutanfälle nicht mit digitalen Geräten beruhigen

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Kinder mit Smartphone oder Tablet zu beruhigen, wenn sie wütend sind, kann die Entwicklung von Methoden zur Selbstregulierung stören oder sogar verhindern. Das haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von Michigan Medicine festgestellt.

Social Web stört die Entwicklung des Gehirns

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Die Gehirne von Kindern und Jugendlichen, die soziale Medien intensiv nutzen, entwickeln sich anders als die von Altersgenossen, die sparsamer damit umgehen. Das haben Wissenschaftler der University of Northern Carolina in einer Langzeitstudie festgestellt.