# Bewegung: Voraussetzung für Entwicklung und Wachstum

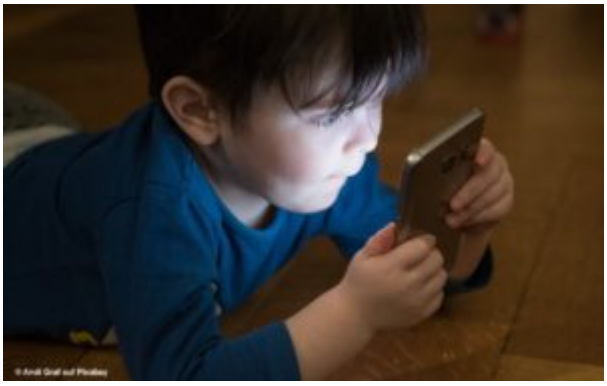
geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2021

Wir alle wissen, dass Bewegung wichtig für die Entwicklung und das Wohlbefindens ist. Aber warum ist das so? Dr. Gabriela Falkenberg-Gurges ist promovierte Diplom-Sportlehrerin. Sie geht dieser Frage nach und zeigt, wie einzelne Fähigkeiten zu einem harmonischen Ganzen führen.

---

# Umfrage: Kinder in Baden-Württemberg sitzen zu viel vor dem Bildschirm

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2021



Mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen in Baden-Württemberg schaut mindestens eine Stunde täglich auf einen Bildschirm. Am Wochenende ist es deutlich mehr. Das ergab einen Befragung. die Forsa im Auftrag der AOK durchgeführt hat. Die Krankenkasse warnt vor Entwicklungs- und Augenproblemen.

---

# Kochen und backen mit Kindern

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2021

Nahrung ist die Grundlage unseres Daseins. Kinder haben ein natürliches Interesse daran viel über Nahrungsmittel, deren Herkunft und Zubereitung zu erfahren. Und das Wissen über das Essen ist die beste Basis für eine gesunde Ernährung. Deshalb sollten wir die Begeisterung der Kinder aufnehmen und keine Gelegenheit auslassen, gemeinsam zu kochen und zu backen.

---

# Vegan, vegetarisch oder

# Mischkost?

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2021

Welchen Einfluss haben verschiedene Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen? Um die Antwort auf diese Frage drehte sich alles im 14. DGE Ernährungsbericht, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eben veröffentlicht hat. Dabei waren die meisten Kinder ausreichend mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

---

# Für eine nachhaltige Verpflegung in Kitas und Schulen

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2021

Mehr biologische und regionale Lebensmittel auf den Tisch bringen – das geht auch in der Außer-Haus-Verpflegung leichter als gedacht! Unter dem Motto „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“ finden bundesweit jetzt wieder praxisnahe Workshops statt.

---

# Berufe in der Kindererziehung am stärksten von Covid-19 betroffen

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2021

Berufe in der Betreuung und Erziehung von Kindern waren von März bis Oktober 2020 am stärksten von Krankschreibungen im Zusammenhang mit Covid-19 betroffen. Das zeigt eine Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK-Mitglieder durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO). In diesem Zeitraum haben 2.672 je 100.000 Beschäftigte in Kindererziehung und -bildung krankheitsbedingt im Zusammenhang mit Covid-19 an ihrem Arbeitsplatz gefehlt.

---

# Spielen und Lernen im Freien steigert Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2021

Die emotionale und akademische Entwicklung von Kindergartenkindern profitiert stark, wenn sich die Kinder im Freien aufhalten. Vor allem auf Mädchen haben Grünflächen wie Parks oder Höfe mit Bäumen eine langfristig positive Wirkung. Ihre Aufmerksamkeit verbessert sich dadurch und sie lernen deutlich schneller die Fähigkeit zur Selbstregulierung, wie eine Studie der University of Illinois at Urbana-Champaign zeigt.

---

# Gratis-Test Zwieback

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2021

# ÖKO-TEST Magazin nimmt 20 Produkte unter die Lupe:

Das ÖKO-TEST-Magazin ist eben erschienen. Darin hat die Redaktion Zwieback unter die Lupe genommen. 17 von 20 Zwiebäcken schneiden dabei tadellos ab. Ein Produkt ist aber tatsächlich mit Schimmelpilzgiften belastet. Zwei waren leicht mit Mineralöl belastet. Diesen Test stellt ÖKO-TEST unter folgendem **Link gratis** zur Verfügung.

Wer sich für das ganze Heft und seine Themen interessiert, findet dazu mehr auf der **Website von ÖKO-TEST**.