Gemüsesuppe: einfach und jeder kann mitmachen

geschrieben von Redakteur | Januar 15, 2023



Kinder lernen durch Nachahmen und Mitmachen. Und besonders das Kochen ist ein Vergnügen, bei dem Kinder immer gern mithelfen. Oft fehlt die Zeit, es ist hektisch. Trotzdem sollte es einen Tag in der Woche geben, an dem Kinder und Erwachsene miteinander Kochen. Was es bei den Vorbereitungen zu beachten gibt, einige Infos zu Blumenkohl und Co. und ein leckeres Rezept für Gemüsesuppe finden Sie in folgendem Artikel von Charmaine Liebertz.

Warum sich unsere Kinder viel zu wenig bewegen

geschrieben von Redakteur | Januar 15, 2023



In der Kindheit ist der natürliche Bewegungsdrang am stärksten ausgeprägt. Aber die Kinder unserer Informationsgesellschaft bewegen sich heute nur noch halb so viel wie vor 30 Jahren. Nicht weil ihr Bewegungswunsch nachgelassen hätte, sondern weil wir nachlässig mit diesem ihrem existentiellen Bedürfnis umgehen. Charmaine Liebertz erläutert in folgendem Artikel, warum Bewegung für Kinder so wichtig ist. Dazu gibt es passende Spieletipps.

Eine ausgewogene Ernährung schmeckt und ist gesund

geschrieben von Redakteur | Januar 15, 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 15, 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 15, 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 Ganztagsschule!“

geschrieben von Redakteur | Januar 15, 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 Ganztagsschule.

„An die Töpfe, fertig, los!“

geschrieben von Redakteur | Januar 15, 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 15, 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