

# 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.

---

## Unser Tipp für die Feiertage: rausgehen, bewegen, Spaß haben!

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Statt auf dem Sofa zu liegen, Plätzchen zu essen und Filme zu schauen oder digitale Spielchen zu spielen, wäre ein Ausflug in die Natur an den Feiertagen die richtige Aktivität. Denn leider bewegen sich Kinder und Jugendliche viel zu wenig und bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus. Es gibt aber auch Förderprogramme.

---

# Wir müssen die Kinder in Bewegung bringen

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Der Bewegungsmangel von Kindern hat wohl einen neuen Höhepunkt erreicht. Das hat unlängst auch der Kindergesundheitsbericht der Stiftung Kindergesundheit gezeigt. Die Stiftung hat mit „Tigerkids“ ein Programm geschaffen, das Kindertageseinrichtungen helfen soll, Kinder in Bewegung zu bringen.

---

# Die Ökospielekartei für den Forscherdrang im Kind

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



77 Ökospiele und -projekte für Kita und Grundschule aus der Feder des Sozialpädagogen Peter Thiesen sind bei Lambertus erschienen. Wir haben sie uns näher angesehen.

---

# Neugierig und mutig gegen die Angst

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Afsaneh Sanei orientiert sich in ihren Bilderbüchern an der psychischen Entwicklung und Gesundheit der Kinder. Auf diesem Weg gelingen ihr spannungsreiche, fröhliche Werke für kleine Kinder, deren Ästhetik nicht nur ihre Zielgruppe, sondern auch

Erwachsene überzeugt. Das gilt ebenso für ihr neues Buch „Wer niest denn da?“.

---

# Gesundheitsprogramm für Kita und Schulen

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Nachhaltig eine gesunde Lebenswelt schaffen, darum geht es beim Gesundheitspräventionsprogramm fit4future. Für das zweijährige Programm können sich Kitas und Schulen jetzt bewerben.

---

# Körperliche Fitness verbessert Konzentration und Lebensqualität

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Körperlich fitte Grundschul Kinder fühlen sich besser und können sich besser konzentrieren. Sie schaffen eher den Sprung aufs Gymnasium als Kinder, die sportlich weniger leistungsfähig sind. Erstmals belegt dies eine Studie der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der Technischen Universität München (TUM).

---

## Bio kann jeder: Hülsenfrüchte neu entdecken

geschrieben von Redakteur | Januar 13, 2023



Wie eine nachhaltige Kita und Schulverpflegung umgesetzt werden kann, das wird Corinna Neuthard von der FiBL Projekte GmbH in einer kostenfreien Online-fortbildung am 12.4. veranschaulichen. Die Veranstaltung für Lehrkräfte, ErzieherInnen Tageseltern, oder Küchenteams bietet Tipps und Tricks rund um die Themen Speisenauswahl, -planung und

Kalkulation.