

# Mit der ganzen Familie die Welt der Ernährung und der Bewegung entdecken

Ernährung und Bewegung für Kinder zwischen 0 und 4 Jahren



## Mehr Informationen:

Zentrum für Ernährung und Bewegung (WLLP), 027 329 04 25, [www.ernaehrungsbewegungws.ch](http://www.ernaehrungsbewegungws.ch)

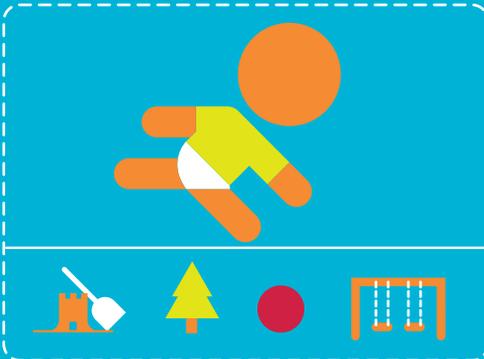
## Sich bewegen – mit Händen, Füßen und dem ganzen Körper

Kinder lieben es, die Welt zu entdecken. Ihr Drang, sich zu bewegen, ist daher ganz natürlich. Sie zeigen auch, wenn sie müde sind und Ruhe brauchen. Die Unterstützung seines Rhythmus von Ruhe und Bewegung fördert die Entwicklung des Kindes.

Geben Sie dem Kind genug Platz, damit es sich bewegen kann. Lassen Sie es nicht über längere Zeit in einem Kindersitz oder -wagen. Geben Sie ihm vielmehr die Möglichkeit, auf dem Fussboden zu kriechen, sich schmutzig zu machen und so seine Umwelt zu erfahren.

Kinder brauchen ihren Mund um mit der Welt in Kontakt zu treten, die Gegenstände in seiner Umgebung zu erforschen und durch Geräusche und Gesichtsausdrücke zu kommunizieren. Geben Sie dem Kind daher nur in Ruhephasen einen Schnuller.

Anstatt Ihr Kind vor dem Fernseher sitzen zu lassen, gehen Sie mit ihm ins Freie oder regen Sie es dazu an, mit Gegenständen aus dem täglichen Leben zu spielen. Nehmen Sie sich so oft wie möglich die Zeit, zu Fuss in die Krippe oder einkaufen zu gehen.



## Essen – mit Augen, Fingern und Mund

Im Alter von 2 bis 3 Jahren verweigern die meisten Kinder eine grosse Zahl neuer oder gar bekannter Nahrungsmittel. Es ist wichtig, beharrlich zu bleiben und dem Kind immer wieder (mehr als zehn Mal) Gerichte anzubieten – ohne es jedoch zum Essen zu zwingen. Oft wird es auf diese Weise zunächst ungeliebte Speisen lieben lernen.

Alles mit Genuss zu essen, lässt sich lernen. Fördern Sie die Entdeckung vieler verschiedener Nahrungsmittel. Spielen Sie mit deren Farben, Gerüchen, Geschmäckern und Beschaffenheit.

Unterscheiden Sie zwischen den Signalen für Hunger und den Signalen für ein Bedürfnis nach Zuneigung oder Aufmerksamkeit, Anzeichen von Müdigkeit oder auch Wehwechen! Setzen Sie die Ernährung nicht als Belohnung oder Bestrafung ein.

Wenn Ihr Kind keinen Hunger mehr hat, lassen Sie es aufhören zu essen, auch wenn der Teller noch nicht leer ist.

Essen sollte ein gemeinsamer Genuss sein: mit der Familie, mit Spielgefährten oder in der Krippe. Nehmen Sie sich fürs Essen Zeit, ohne dass dabei der Fernseher oder das Radio läuft.

