

# Elternbroschüre

„Komm mit in das gesunde Boot - Kindergarten“





© Copyright Ulm 2014

Universität Ulm  
Projektgruppe „Komm mit in das gesunde Boot“  
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin  
Universitätsklinikum Ulm – Haus 58/33  
Frauensteige 6  
89075 Ulm



ulm university universität  
**uulm**

# **Bewegungsempfehlungen für Kinder und Erwachsene**

## **Bewegungsempfehlungen der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) für Kinder im Alter von 5-17:**

1. Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv sein
2. Bei Körperlicher Aktivität, die mehr als 60 Minuten am Tag andauert, entsteht ein positiver Effekt für die Gesundheit

Um das Herz-Kreislaufsystem und eine gesunde Entwicklung des Kindes zu unterstützen wird eine tägliche Bewegungszeit von 2 Stunden empfohlen. Diese sollten in etwa 1 Stunde strukturierte Bewegung und in 1 Stunde Freispiel aufgeteilt werden und wirklich täglich stattfinden. Dabei soll die Stunde strukturierte Bewegung in einer moderaten bis intensiven Intensität ablaufen, d.h. den Kindern soll warm werden und dürfen ruhig auch außer Atem sein.

### **Körperliche Aktivität beinhaltet:**

bewegte Freizeit, Sport, bewegter Transport (z.B. mit dem Roller, Fahrrad in den Kindergarten/in die Schule), Schulsport oder andere bewegte Aktivitäten im Schulkontext

### **Die Richtlinien der WHO für Erwachsene:**

1. Mindestens 150 Minuten pro Woche mäßig intensive  
Oder 75 Minuten pro Woche intensive Ausdauerbelastung
2. Die Aktivitäten sollten in Übungseinheiten von mindestens 10 Minuten erfolgen und über die Woche verteilt werden
3. Für zusätzlichen Gesundheitsnutzen sollten Erwachsene ihre mäßig intensive Ausdauerbelastung auf 300 Minuten bzw. ihr intensives Training auf 150 Minuten pro Woche steigern. Außerdem sollten Erwachsene an zwei oder mehr Tagen muskelaufbauende Tätigkeiten von mäßiger oder erhöhter Intensität ausführen, bei denen alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden.

# Bewegungsideen für die ganze Familie

## Bewegungsspiele mit Kleingeräten

### Seilschwingen

**Material:** 1 langes Seil

Zwei Spieler fassen das Seil an den Enden und schwingen es so, dass es noch den Boden berührt. Ein dritter Mitspieler läuft in das schwingende Seil und hüpfet. Je nach Seillänge können unterschiedlich viele Mitspieler dazu kommen. Bei jüngeren Kindern ist es möglicherweise ratsam, dass Erwachsene das Seil schwingen. Das Seil kann an einer Seite auch an einem Baum oder ähnlichem festgebunden werden.

### Elfmeterschießen

**Material:** 1 Ball, Tor

Die Mitspieler stellen sich mit Abstand zu einem Fußballtor, einer Torwand oder einem markierten Torbereich (zwei Bäume, zwei Pfosten etc.) hintereinander auf. Jeder Mitspieler darf nacheinander zwei bis drei Schüsse auf das Tor machen. Gewonnen hat der Mitspieler, das am häufigsten das Tor trifft.

**Variante:** Bei den Erwachsenen wird ein Torwart ins Tor gestellt.

### Joghurt-Becher-Werfen

**Material:** Ball, mind. 6 leere große oder kleine Joghurtbecher

Die leeren Joghurtbecher werden zu einem Turm bzw. Dreieck gestapelt. Nun müssen die Spieler versuchen mit 3 Würfeln möglichst viele Joghurtbecher umzuwerfen.



### Frisbeescheibe

**Material:** 1 Frisbeescheibe

Mindestens zwei Mitspieler stehen sich gegenüber und werfen sich die Frisbeescheibe zu. Gezählt werden die Würfe, die innerhalb von zwei Minuten geschafft werden, ohne dass der Frisbee zuvor auf den Boden fällt.

## Lauf- und Fangspiele

### Schwänzchen klauen

**Material:** Tücher

Alle Mitspieler stecken sich hinten in ihren Hosenbund ein (Papier-)Tuch. Nun laufen alle im Kreis und versuchen, den anderen Mitspielern das Schwänzchen zu klauen. Wer nach einer bestimmten Zeit, die meisten Schwänzchen hat, hat das Spiel gewonnen.



### Der Zauberer

Ein Mitspieler ist der Zauberer. Der Mitspieler breitet die Arme aus und ruft: „Abrakadabra, ich verzaubere euch alle in Tiger (oder ein anderes Tier)“. Die Kinder bewegen sich nun als Tiger. Bewegt der Zauberer die Arme nach unten, laufen alle Mitspieler als Tiere vor ihm weg. Der Mitspieler, der gefangen wird, ist der nächste Zauberer.

### Schattenfänger

Ein Mitspieler ist der Fänger und muss den Schatten des/der anderen Mitspieler fangen, in dem er mit dem Fuß auf den Schatten tritt. Die Mitspieler dürfen weglaufen und versuchen mit Bewegungen, zu verhindern, dass sein Schatten gefangen wird. Wurde ein Schatten gefangen, werden die Rollen getauscht.

### Wäscheklammernklau

**Material:** ca. 10 Wäscheklammern pro Mitspieler

Jeder Mitspieler bekommt ca. 10 Wäscheklammern und befestigt diese an seiner Kleidung. Aufgabe ist es, dass die Kinder versuchen von den anderen Mitspielern Wäscheklammern zu erbeuten, ohne ihre eigenen zu verlieren. Der Mitspieler, der nach einer zuvor festgelegten Zeit die meisten Wäscheklammern besitzt, hat gewonnen.

### Luftballon über die Schnur

**Material:** Luftballons, eine Schnur

In einem Raum, oder im Freien wird eine Schnur gespannt (ca. 1,5 m – 2m Höhe). Zwei Teams spielen einen Luftballon über die Schnur. Schafft es ein Team nicht, den Luftballon über die Schnur zu spielen bzw. fällt der Luftballon auf den Boden, so erhält das andere Team einen Punkt.

## **Spiele für drinnen**

### **Flasche drehen**

**Material:** eine leere Flasche

Die Mitspieler setzen sich im Kreis auf den Boden. Gemeinsam denken sich die Mitspieler eine Aufgabe aus.

Dann wird die Flasche gedreht, das Kind auf das die Flasche zeigt muss die Aufgabe machen.

Mögliche Aufgaben: 5x Springen wie ein Frosch, 10 x auf einem Bein hüpfen, ein Lied singen, ein Tier nachmachen, 5x hüpfen machen usw.

### **Spiegelbild**

Zwei Mitspieler stehen sich gegenüber. Einer macht langsam Bewegungen vor, die der andere wie in einem Spiegel nachahmt. Ideen: wie ein Torwart, wie eine Tänzerin, wie ein Tiger, usw.

### **Papierkorb-Basketball**

**Material:** alte Zeitung, Eimer

Eine alte Zeitung wird zerrissen und zu kleinen Papierbällchen zerknüllt. Ziel ist es, die Papierbälle in einen Eimer von einer zuvor festgelegten Wurflinie zu werfen.

### **Papierflieger-Wettbewerb**

**Material:** DIN A4 Papier

Die Mitspieler basteln je nach Alter mit oder ohne Hilfestellung die unten angegebenen Papierflieger. Welcher fliegt am weitesten? Welcher am höchsten? Wer trifft das vorher vereinbarte Ziel?

### **Münzenboccia**

**Material:** einige Münzen (eine Zielmünze und 5 pro Person)

Der erste Spieler wirft/schnipst eine kleinere Münze (Zielmünze) die anderen Spieler müssen nun versuchen ihre Münzen in die Nähe der Zielmünze zu schnipsen. Gewonnen hat derjenige, dessen Münze am nächsten an der Zielmünze liegt

## **Spaziergänge und Wanderungen**

### **Spaziergang mit Aufgaben**

Wenn es den Kindern beim Spaziergehen einmal langweilig wird, kann man ihnen als weiteren Anreiz verschiedene Aufgaben stellen, z.B.:

- Wer ist am schnellsten an der nächsten Laterne?
- Alle hüpfen auf dem rechten dann auf dem linken Bein.
- Verschiedene Gangarten werden ausprobiert: rückwärtsgehen Seitgalopp, auf den Zehenspitzen oder auf den Fersen gehen usw.
- Alle gehen 10 Schritte nach vorne und machen dann einen Schritt zurück und zählen dann wieder von vorne los.
- Alle laufen im Zickzack.

### **Welche Wege gibt es noch?**

Bei diesem Spiel sollen die Kinder sich einmal andere Wege ausdenken, z.B. zum Spielplatz oder Supermarkt. Dabei kann man sich die ungewohnte Umgebung einmal ganz genau ansehen. Wie heißen die Straßennamen? Kenne ich jemanden, der in dieser Straße wohnt? Wer wird uns auf unserem Weg begegnen? Wie sehen die Häuser, Bäume und Blumen aus? Was gibt es hier Neues zu entdecken?

### **Woher kommen die Straßennamen?**

Bei einem Spaziergang mit Kindern bietet es sich an, sich einmal die Straßennamen genauer anzusehen. Diese sind oftmals nach berühmten Personen, nach Bäumen oder Vögeln usw. benannt. Die Persönlichkeiten können gemeinsam besprochen werden, Baum- und Vogelarten gezeigt und erklärt werden.

### **Spielgeräte-Golf**

Die Aufgabe des Spiels ist es, ein zuvor bestimmtes Ziel (z.B. einen Baum) mit einer Frisbeescheibe oder einem Papierflieger zu treffen. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die jeweils mit dem Spielgerät in Richtung des Ziels werfen. Die Mannschaft läuft nun ihrer Frisbeescheibe hinterher, nimmt diese wieder am Landepunkt auf, um sie weiter zum Ziel zu werfen. Die Mannschaft, die zuerst das Ziel trifft, hat gewonnen.

Variation: Die Mannschaft, die die wenigsten Würfe benötigt, gewinnt das Spiel.

## **Pausen beim Spaziergang**

### **Wurfspiele**

Vorab wird ein Ziel bestimmt, in das die Kinder verschiedene Materialien hineinwerfen oder welches sie treffen sollen. Hierfür können z.B. Tannenzapfen oder kleine Steine verwendet werden.



### **Mulden werfen**

In den Boden wird eine kleine Mulde gemacht (z.B. mit dem Schuhabsatz). Neben der Mulde werden rechts und links im Abstand von 5 cm Äste in die Erde gesteckt. Aus 3 m Entfernung werden nun Steine oder Tannenzapfen in die Mulde geworfen. Wer die Mulde trifft hat gewonnen.

### **Verstecken**

Ein Bereich wird vorab bestimmt, in dem sich die Kinder verstecken. Das Kind, das zuerst entdeckt wurde, wird zum neuen Suchenden.

### **Fangspiele**

Im Freien können viele Fangspiele mit unterschiedlichen Regeln gemacht werden:

- Wer einen Baum berührt, darf nicht gefangen werden.
- Die Kinder, die zu dritt zusammen gehen, dürfen nicht gefangen werden.
- Alle Kinder bewegen sich hüpfend, im Seitgalopp, etc.
- Wer ein Blatt von einem bestimmten Baum oder in einer bestimmten Farbe gefunden hat, darf jemanden befreien.

## **Bewegungsideen für Urlaub, Strand und Schnee**

### **Wasser**

#### **Tauziehen mit Booten**

Die Boote werden am Heck zusammengebunden, in jedem Boot sitzt die gleiche Anzahl von Kindern. Auf Kommando beginnen die beiden Mannschaften zu paddeln. Die Mannschaft, die die andere über eine vorher festgelegte Markierung zieht, gewinnt.

#### **Wandertauchen**

Alle Mitspieler stehen in Grätschstellung in geringen Abständen. Wer kann durch wie viele Beine tauchen?

### **Schnee**

#### **Rodelslalom**

Vor dem Schlittenfahren werden mit Ästen verschiedene Tore gesteckt, die durchfahren werden müssen.

#### **Verkehrsspiel**

Ein Kind regelt den Schlitten-Verkehr und gibt die Fahrtrichtung (links/rechts) an.

#### **Rodeln mit Sonderaufgaben**

- Abfahren mit Wechseln der Stellung (sitzend, liegend sitzend)
- Aufnehmen verschiedener Gegenstände
- Fangen eines zugeworfenen Gegenstandes
- Fahren durch Markierungen
- Beim Fahren ein Ziel abwerfen
- 



## **Bewegungsideen für Feste und Feierlichkeiten**

### **Dosenwerfen**

**Material:** mehrere leere, saubere Dosen (oder Joghurtbecher) gleicher Größe, Tennisbälle oder ähnliches

Die Dosen werden in einer Pyramide aufgebaut. Alle müssen von einer festgelegten Linie aus werfen, jeder hat drei Versuche. Wer die meisten Dosen umgeworfen hat, hat gewonnen.

### **Topfschlagen**

**Material:** Topf, Augenbinden, Löffel, Süßigkeiten o. Obst

Ein Topf wird irgendwo im Raum versteckt. Ein Kind wird mit verbundenen Augen 4-5mal gedreht, auf allen Vieren, mit dem Holzlöffel in der Hand versucht das Kind dann den Topf zu finden. Die Gruppe gibt Hinweise mit „heiß“ und „kalt“.

### **Feuer, Wasser, Sturm und Eis**

Ein Erwachsener gibt vor:

- Feuer: Kinder müssen an eine spezielle Stelle im Raum/Garten/Park laufen, damit sie sich vor dem Feuer schützen
- Wasser: Kinder müssen nach „oben“, damit sie das Wasser nicht erreicht (z.B. Stuhl, Baumstamm, Klettergerüst)
- Sturm: Kinder müssen sich auf den Boden legen, um nicht vom Wind erfasst zu werden
- Eis: Kinder müssen unmittelbar erstarren und der Position bleiben, bis ein neuer Begriff genannt wird

### **Bierdeckel-Ralley**

**Material:** pro Kind 3 Bierdeckel oder Blätter

Alle Kinder stellen sich an den Start, ein Ziel wird markiert. Unter jeden Fuß legt man einen Bierdeckel, den dritten hält man in der Hand. Der freie Bierdeckel wird nun vor einem auf den Boden gelegt, ein Fuß auf diesen gestellt und der alte Bierdeckel aufgehoben usw. Mit dieser Fortbewegungsart muss nun das Ziel erreicht werden - kein Fuß darf den Boden berühren.

## **Spielgeräte selber herstellen**

### **Frisbee selber basteln**

**Material:** 2 Pappteller pro Person, Tacker und Klebeband

Jeder erhält zwei runde Pappteller. Die Pappteller werden nun so aufeinandergelegt, dass die beiden Tellerunterseiten nach außen zeigen. Nun werden die beiden Teller zusammen getackert. Die Stellen mit den Tackernadeln (ca. 10 Stück) werden mit Klebeband überklebt, damit man sich nicht verletzen kann.

### **Spielideen:**

#### **Landeanflug:**

Steine werden zu einem Kreis zusammengelegt. Das Frisbee wird nun aus einiger Entfernung genau in den Kreis geworfen.

#### **Frisbee fangen:**

Alle bilden einen Kreis. Das Frisbee wird gefangen und sofort weitergeworfen. Gezählt werden die Würfe, die innerhalb von zwei Minuten geschafft werden, ohne dass das Frisbee auf den Boden fällt.

### **Fliegende Raketenrolle**

**Material:** Toilettenpapierrolle, Kreppklebeband oder ähnliches, Krepppapier oder eine alte Plastiktüte, Schere, Klebeband

Die Toilettenpapierrolle wird an einer Kante umlaufend ca. 1 cm tief eingeschnitten. Die andere Rollenkante wird durch das Kreppklebeband verstärkt (ca. 4mal umwickeln) und somit beschwert. Jetzt kann die Raketenrolle noch bemalt, beschriftet und mit einem Feuerschweif versehen. Hierfür werden entweder einigen Bahnen Krepppapier an die Endkante der Rakete geklebt. Oder es werden einfach längeren Bahnen aus einer Plastiktüte herausgeschnitten und diese anstelle der Krepppapierbahnen an der Rakete befestigt.

### **Spielideen:**

Welche Raketenrolle fliegt am weitesten?

Welche Raketenrolle trifft ein vorher festgelegtes Ziel?

## **Ernährung**

Kinder benötigen keine speziellen Kinderlebensmittel, sie können sich ohne Probleme mit normalen Lebensmitteln ausgewogen und gesund ernähren. Kinderlebensmittel sind fast immer nur ein Werbetrick der Lebensmittelindustrie um den Absatz zu steigern.

Bitte beachten Sie die Nährwertkennzeichnungen auf den Lebensmitteln, diese geben u.a. Auskunft über die enthaltene Zuckermenge, diese ist in sog. Kinderlebensmitteln oft viel zu hoch. Kinder sollten pro Tag höchstens 25 Gramm zugesetzten Zucker zu sich nehmen.

Ideal ist viel Gemüse, Obst und Getreide, mäßig Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier, wenig Zucker, Süßigkeiten und Fett wie Butter, Margarine und Öl.

## **Bedeutung des Trinkens**

Der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers ist Wasser. Durch Schwitzen, den Gang zur Toilette und Atmen wird ständig Wasser verloren. Für die Gesundheit und das Wohlbefindens von Kindern und Erwachsenen ist es wichtig, genügend Flüssigkeit, in Form von Wasser, über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Ein Kind soll über den ganzen Tag verteilt, mind. 1 Liter am Tag, bei Hitze und Sport deutlich mehr, trinken. Ein Erwachsener soll am Tag mind. 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Diese kann neben dem Trinken, dem Körper zusätzlich auch mit dem Essen zugeführt werden. Vor allem in Obst und Gemüse ist viel Wasser enthalten (z.B. in Trauben, Tomaten, Gurken).

„Gute Durstlöscher“ für Kinder und Erwachsene:

- Leitungswasser, Mineralwasser
- Ungezuckerte, selbst zubereitete Früchte – und Kräutertees
- Saftschorlen

Da Obstsäfte von Natur aus viel Zucker enthalten, sollten sie im Verhältnis 1:3 gemischt werden

## **Herzhaftes**

### **Brotspieße**

3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün), 1 Schälchen Cocktailtomaten, 1 Salatgurke, 250 g gekochter Schinken oder Putenwurst, 1 Stück Käse (Gouda), Pumpernickel, Vollkornbrot, Obst, Schaschlik-Spieße

Paprika, Gurke, Käse, Schinken bzw. Wurst, Obst und Brot werden in kleine Stücke geschnitten. Auf Schaschlik-Spieße werden nun alle Zutaten aufgespießt.

### **Hirsebratling mit Kräuterdip**

20 g Zwiebeln, 3 EL Rapsöl, 70 g Hirse, 350 ml Gemüsebrühe, 1 EL Sonnenblumenkerne, 40 g Emmentaler (45% Fett i. Tr.), 2 Eier, Petersilie, 70 g Haferflocken, Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss, 150 g Joghurt (1,5 % Fett), frische Kräuter, Jodsalz, Pfeffer

Hirsebratlinge: Zwiebeln fein hacken und in 1 TL Öl andünsten. Hirse waschen, abtropfen und ebenfalls mit andünsten. Mit Gemüsebrühe angießen. Hirse bei mäßiger Hitze 30 Minuten quellen lassen und vom Herd nehmen. Sonnenblumenkerne in der Pfanne trocken anrösten und hacken. Emmentaler reiben und zusammen mit den Eiern, den Sonnenblumenkernen, den Haferflocken und der gehackten Petersilie einrühren. Würzen. Kleine Bällchen formen und in dem restlichen Öl ausbacken. Für die Joghurtsoße Kräuter hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Gnocchi mit Spinat-Frischkäsesoße**

1 kg Gnocchi, 60 g Zwiebeln, 1 EL Rapsöl, 300 g Blattspinat (frisch oder TK), 300 g Champignon, 50 ml Gemüsebrühe, 140 g Kräuterfrischkäse (30% Fett i.Tr), Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

## **Kuchen und Desserts**

### **Obsttiramisu für Kinder**

100 g Kekse oder Löffelbiskuits, 120 ml Orangensaft, 300 g klein geschnittenes Obst (z.B. Äpfel, Erdbeeren, Bananen) , 250 g Mascarpone, 150 g Quark, 6 EL Sahne, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 EL Ahornsirup

Die Kekse in eine flache Auflaufform legen und den Orangensaft gleichmäßig darauf verteilen. Darauf das geschnittene Obst verteilen. Alles etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Mascarpone mit dem Quark, der Sahne, dem Vanillezucker und dem Ahornsirup verrühren und die Creme gleichmäßig auf dem Obst verteilen.

### **Karotten - Zucchini - Apfel - Kuchen**

200 g Zucchini, 200 g Karotten 500 g Apfel, 3 Eier, 100 g gemahlene Haselnüsse, 100 g Mehl, 100 g Speisestärke, 1 Pck. Backpulver, 150 g Zucker, 1 Prise Salz

Die Eier mit dem Zucker und etwas Salz schaumig schlagen. Zucchini und Karotten raspeln und unterrühren. Die Nüsse unterrühren. Mehl, Backpulver, Speisestärke und eine Prise Salz hinzufügen und einrühren. Am Ende die Apfelstückchen dazugeben.

In einer gut gefetteten Kastenform im vorgeheizten Backofen (Umluft 170 Grad) ca. 1 Stunde backen.

### **Bananenkuchen**

500 g reife Bananen, 50 g gehackte Nüsse, 100 g Rosinen, 75 g Haferflocken, 125 g Vollkornmehl, 100 ml Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz

Die Bananen zerdrücken oder pürieren und mit allen Zutaten zu einem weichen Teig verrühren. Den Teig in eine kleine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen (160°C) ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

## **Apfel-Muffins mit Haferflocken und Zimt**

200 g Mehl, 1 Pkt Backpulver, 1 TL Zimt, 75 g Haferflocken, 60 g braunen Zucker, 2 Äpfel, 1 Ei, 1 EL Sonnenblumenöl, 100 g Naturjoghurt, 125 ml fettarme Milch

Das Mehl mit Backpulver mischen. Die zwei Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Zimt, Haferflocken, braunen Zucker und die gewürfelten Äpfel hinzugeben. In einer separaten Schüssel Ei, Sonnenblumenöl, Joghurt und Milch und verrühren.

Nun alles gut miteinander vermengen und in Muffinförmchen füllen. Etwa 20 Min. im vorgeheizten Ofen (180°C) goldbraun backen.

Quellen:

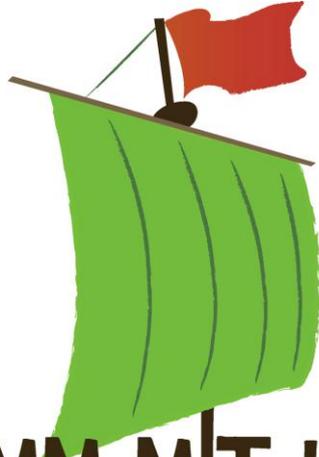
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de),

FIT KID, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

**Weitere Informationen, Tipps und Hinweise zu den Themen  
Bewegung, Ernährung und Freizeitgestaltung finden Sie unter:**

**[www.gesundes-boot.de](http://www.gesundes-boot.de)**





**KOMM MIT IN DAS  
GESUNDE  
BOOT**

*Das gesunde Programm der Baden-Württemberg Stiftung*

**Baden-  
Württemberg  
Stiftung**



WIR STIFTEN ZUKUNFT