



## - burgzeitung

Liebe Eltern,

in der sechsten Ausgabe haben wir Azubis uns für das Thema gesunde Ernährung entschieden.

Also viel Spaß mit der sechsten Zeitung und bleiben Sie alle gesund.

Liebe Grüße Ihr Kita-Team



## Wetter:

In den letzten Tagen war es sehr warm. Die Kinder plantschen fleißig in der Kita, um sich abzukühlen. In den nächsten Tagen bleibt es weiterhin sonnig und heiter. Denkt an einen **Sonnenhut** und an die **Sonnencreme**. ☺

<https://pixers.de/fototapeten/lachende-sonne-mit-sonnenbrille-33167206>

## Breaking News:

Die Kita ist vom 14.06.21- 16.06.21 geschlossen. Wir haben Fortbildung.

Ab dem 14.06.2021 ist die Kita von 7:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

Die Gruppe der Frösche ist am 25.06.21 nicht besetzt. Die Kinder werden aufgeteilt

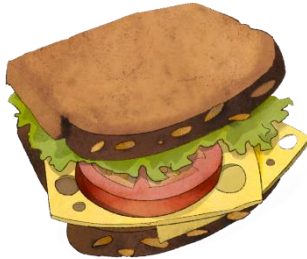
# Was gehört in eine gesunde Brotdose?

Aufgabe: Verbinde die gesunden Lebensmittel mit der Brotdose

<https://creazilla.com/de/nodes/49707-tomate-clipart-von-Burkhard/37305827.5E8EA>

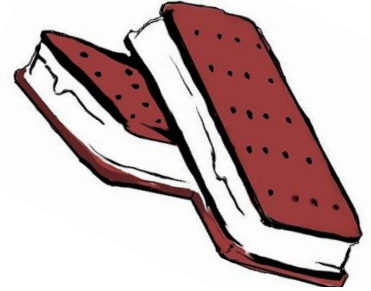


<https://www.baeckman.de/ernaehrung>



<https://docplayer.org/75405296-Fuenf-gramm-glueck-begleitmaterial.html>

<https://www.redbubble.com/de/i/galeriedruck/Milchschnitte->



<https://pixabay.com/de/vectors/banane-obst-gelb-clipart-2059729/>



[https://www.sweets-online.com/riegel/ferrero-schokoriegel/ferrero-kinder-schokolade-riegel-10-tafeln\\_11483\\_2071](https://www.sweets-online.com/riegel/ferrero-schokoriegel/ferrero-kinder-schokolade-riegel-10-tafeln_11483_2071)



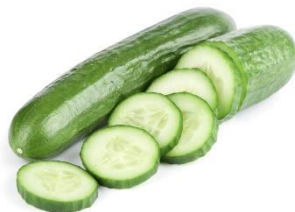
<https://docplayer.org/75405296-Fuenf-gramm-glueck-begleitmaterial.html>



<https://de.cleanpng.com/png-6ix9pc/>



<https://www.pinterest.de/pin/287808232411398217/https://>



<https://www.gartenmagazin.net/gurken-pflanzen-anbauen/>



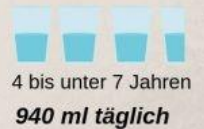
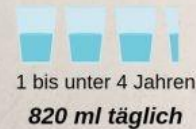
<https://www.bernerzeitung.ch/sonntagszeitung/>

[wie-der-apfel-zu-uns-kam/story/27461743](http://www.bernerzeitung.ch/sonntagszeitung/wie-der-apfel-zu-uns-kam/story/27461743)



[/www.sweets-online.com/riegel/ferrero-schokoriegel/ferrero-kinder-schokolade-riegel-10-tafeln\\_11483\\_2071](https://www.sweets-online.com/riegel/ferrero-schokoriegel/ferrero-kinder-schokolade-riegel-10-tafeln_11483_2071)

## Wie viel sollte mein Kind täglich trinken?



### Nachteile – Kinder trinken nicht genug

Eine schlechte Versorgung mit Flüssigkeit zeigt nicht nur bei Erwachsenen Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Auch bei Kindern kann ein Wassermangel gravierende Folgen haben. Oft bemerken Kinder gar nicht selbst, dass sie zu wenig trinken – erst, wenn Beschwerden wie Kopfschmerzen oder ein allgemeines Unwohlsein auftreten, wird klar: Der Flüssigkeitshaushalt ist nachhaltig gestört.

#### Müdigkeit:



Eine mangelhafte Versorgung mit Flüssigkeit sorgt bei Kindern ziemlich schnell für eine ausgeprägte Müdigkeit. Diese kann sich in der Schule oder im Kindergarten bemerkbar machen, aber auch im Spiel mit anderen Kindern. Physiologisch liegt das daran, dass durch den Wassermangel Nervenimpulse nur schlecht bzw. sehr langsam weitergeleitet werden. Insbesondere im Sommer und an heißen Tagen sollten Eltern ihre Kinder sehr genau beobachten und zum Trinken animieren – Hitzeschäden können im Zusammenhang mit mangelnder Flüssigkeitsaufnahme ebenfalls verstärkt auftreten.

#### Schwindel:



Ebenfalls ein typisches Anzeichen für eine mangelhafte Versorgung mit Flüssigkeit ist ein vorübergehendes oder ausgeprägtes Schwindelgefühl. Dies kann zum Beispiel im Rahmen von sportlichen Aktivitäten recht schnell auftreten – Kinder fühlen sich dann benommen oder müssen sich kurz hinsetzen, um anschließend wieder die gewohnte Leistung erbringen zu können. Auch der Schwindel ist darauf zurückzuführen, dass der Körper durch eine mangelhafte Flüssigkeitszufuhr in seiner Arbeitsweise eingeschränkt wird: Das Blut wird dicker und transportiert dadurch weniger Sauerstoff zum Gehirn.

#### Unkonzentriertheit:



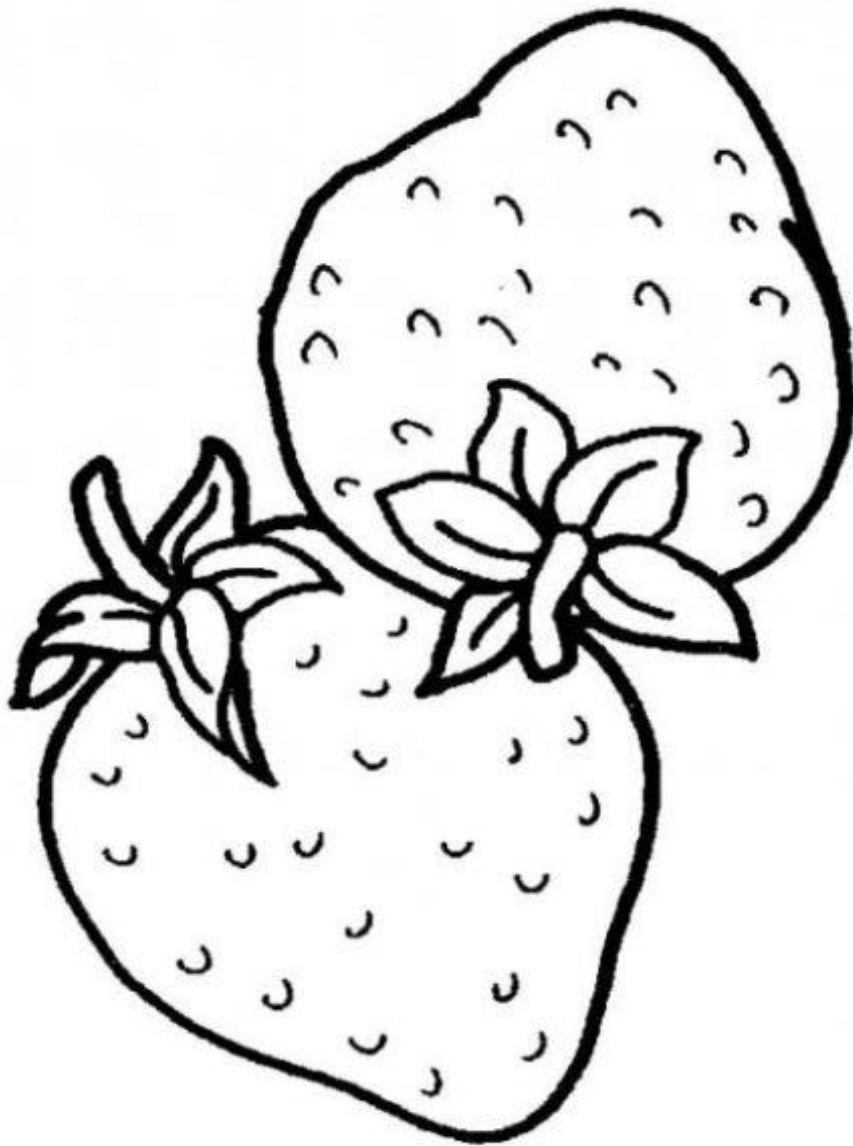
Das Gehirn besteht zu einem Großteil aus Wasser – kommt es zu einer Unterversorgung mit Flüssigkeit, dann ist auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns davon betroffen. Das sorgt nicht nur für **mangelnde Konzentration**, sondern auch für einen Mangel an Aufmerksamkeit. Bei Kindern kann sich das insbesondere im Schulunterricht bemerkbar machen. Daher wird gerade auch von Experten immer wieder darauf hingewiesen, dass während dieser Zeit das regelmäßige Trinken einen wichtigen Bestandteil in Bezug auf das körperliche Wohlbefinden und die mentale Leistungsfähigkeit darstellt.

#### Kopfschmerzen:

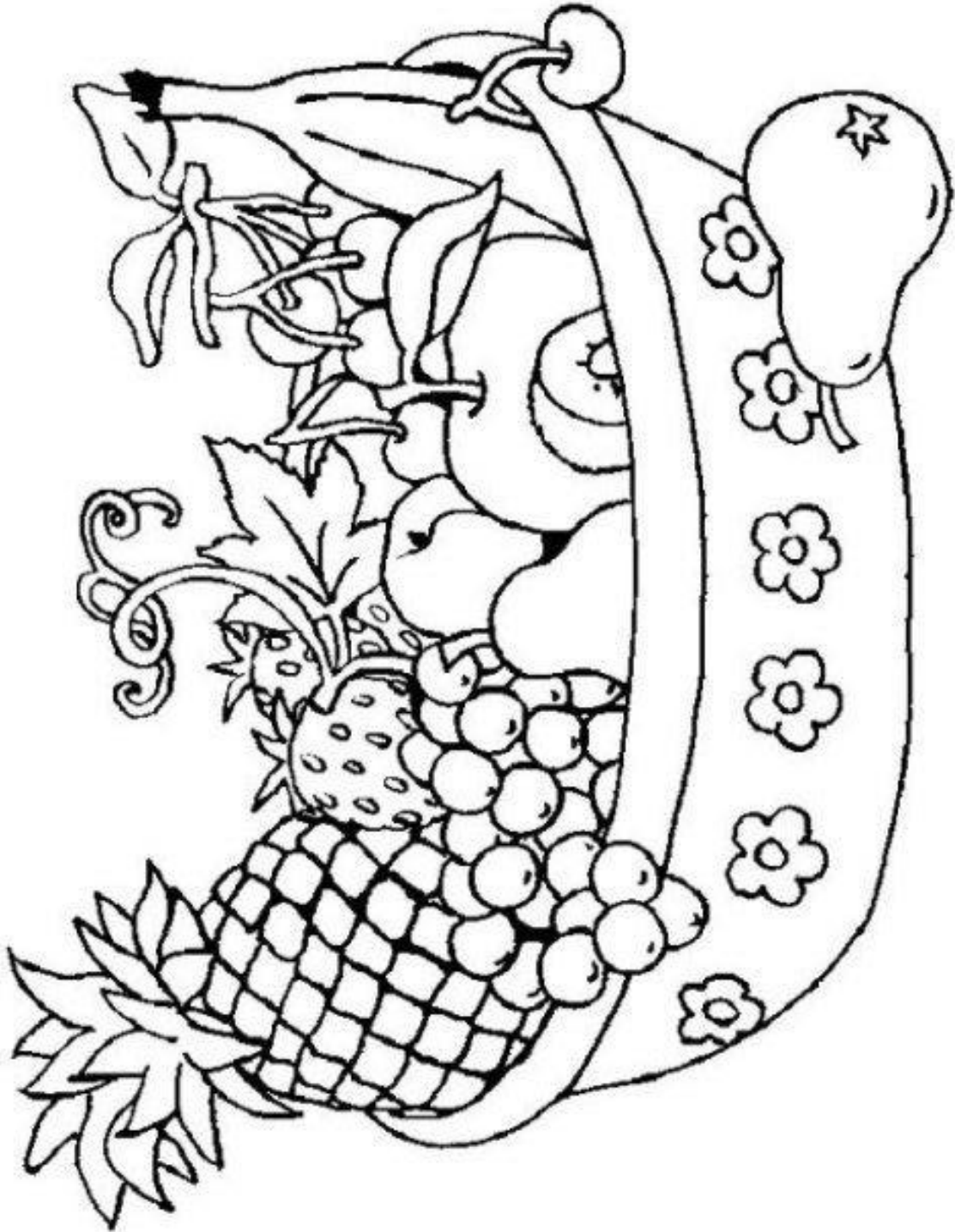


Wenn das Gehirn nicht mehr mit einer ausreichenden Menge Sauerstoff versorgt wird, dann kommt es nicht nur zu einem Ausfall des Konzentrationsvermögens, sondern auch zu heftigen Kopfschmerzen. Der Körper signalisiert damit, dass hier zügig Gegenmaßnahmen erfolgen müssen – sonst kommt es zu Gesundheitsschäden. Kopfschmerzen in Verbindung mit einer reduzierten Flüssigkeitsaufnahme (zum Beispiel beim Sport oder beim Spielen draußen an der frischen Luft) sind daher als Symptom immer ernst zu nehmen und legen sich in der Regel, wenn der Wasserhaushalt wieder ausgeglichen wird.

Ausmalbild zur gesunden Ernährung U3 Kinder:



Ausmalbild zur gesunden Ernährung Ü3 Kinder:



Es wird heiß:

## 2 ganz einfache Eis-Rezepte für Kinder (ohne Zucker)

### Zutaten

- Erdbeer-Joghurt Eis
- ca. 200 g. Erdbeeren
- 1/2 Banane
- ca. 150 g. Joghurt
- 1Prise Vanille
- 2 TL Ahornsirup



<https://mampfbar.de/selbst-gemachtes-eis/>

### Zubereitung

Erdbeeren waschen und vierteln. Mit einem Pürierstab\* oder in einem Mixer fein pürieren.

Joghurt, Ahornsirup und Vanille untermischen.

In die Eisförmchen füllen und für mindestens drei Stunden in den Gefrierschrank stellen.

### Cremiges Frucht-Eis

#### Zutaten:

- Tiefkühl-Obst in Bio-Qualität
- Naturjoghurt



<https://www.babyartikel.de/magazin/erfrischend-gesund-selbstgemachtes-eis-fuer-kinder-und-babys>

### Zubereitung:

Zunächst füllst Du eine Packung (300 g) Tiefkühl-Obst in ein hohes Gefäß. Dann gibst Du ca. 300 g Naturjoghurt hinzu.

Nun musst Du die Zutaten nur noch mit dem Mixer pürieren und schon hast Du super cremiges und gesundes Eis.

## In einem kleinen Apfel



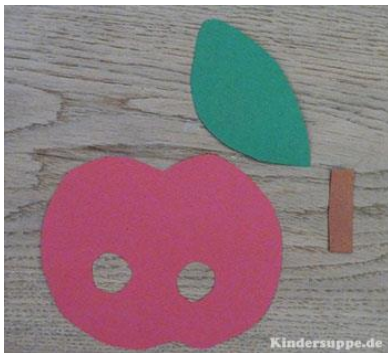
## "Apfel und Wurm" - Fingerpuppe und Fingerspiel

### Das benötigen Sie:

- Rotes Bastelpapier
- Braunes Bastelpapier
- Grünes Bastelpapier
- Klebstoff
- Schere

### Das ist zu tun:

Drucken Sie die Apfelform aus und zeichnen Sie sie auf rotes Bastelpapier. Schneiden Sie den Apfel, das Blatt und den Stiel aus und setzen Sie den Apfel zusammen.



Schneiden Sie ein oder zwei Löcher in den Apfel, so dass Sie einen Finger durchstecken können. Malen Sie mit einem schwarzen Filzstift zwei Augen auf die Finger.



### Der Apfelwurm

Ein kleiner Wurm und seine Frau,  
Die wohnen im schönsten Apfelbaum.

Sie beugen und sie strecken sich  
und knabbern fröhlich am Mittagstisch.

Sie schauen raus und gehen wieder rein.  
Mmmh! Schmeckt dieser Apfel aber fein.



## Druckvorlage:

### Apfel-Fingerpuppe

