

Informationen für Eltern von Vorschulkindern

Ein Angebot des Landratsamtes Tübingen



Ausgabe November 2025

Herausgeber Landratsamt Tübingen
Abteilung Gesundheit
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Wilhelm-Keil-Straße 50
72072 Tübingen

Gestaltung/Design Christiane Luzzi, Landratsamt Tübingen

Wir bedanken uns bei den Mitwirkenden:

Frau Schmidt, Lehrlogopädin und Diplom-Pädagogin
Schule für Logopädie, Universitätsklinikum Tübingen

Koordination BeKi (Bewusste Kinderernährung)
im Landratsamt Tübingen

oder scannen Sie den QR-Code



INHALTSVERZEICHNIS

Zu folgenden Themen finden Sie Tipps und Informationen:

Einleitung	1
Impfempfehlungen	2
Sprache	3
Fein- und Schreibmotorik	11
Linkshändigkeit	13
Visuomotorik	14
Grobmotorik	15
Zahlen- und Mengenverständnis	17
Medienkonsum	19
Ernährung	20
Zahngesundheit	23
Verhalten	27
Konzentration und Aufmerksamkeit	30
Hilfreiche Internetseiten	32



Einleitung

Grundsteine für die spätere Lebensqualität, individuelle Leistungsfähigkeit und gesundheitliche Verfassung eines Menschen werden bereits in den ersten Lebensmonaten und -jahren gelegt.

Deshalb sollten der vorschulischen Erziehung und Bildung der Kinder im Elternhaus und in öffentlichen Einrichtungen große Sorgfalt gewidmet werden.

In diesem Elternheft sind wichtige Bereiche der kindlichen Entwicklung zusammengefasst. Hier finden Sie als Eltern Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Kinder zu Hause fördern können.

Impfungen gehören zu den wirksamsten Vorbeugemaßnahmen in der Medizin. Ziel der Impfung ist es, den Geimpften vor einer Krankheit zu schützen. Geimpfte Kinder übertragen normalerweise auch keine Infektionskrankheiten auf andere Nichtgeimpfte. Bei hohen Durchimpfungsraten ist es möglich, Krankheitserreger auszurotten.

Wenn möglichst viele Kinder geimpft werden, so nützt das nicht nur dem eigenen Kind, sondern auch anderen Kindern und Erwachsenen.

Das empfohlene Impfprogramm schützt wirksam gegen viele Infektionskrankheiten. Bestimmte Impfungen werden in Deutschland öffentlich für alle Kinder empfohlen. Sie als Eltern tragen deshalb Verantwortung dafür, dass Ihr Kind einen ausreichenden Impfschutz erlangt. Besprechen Sie noch offene Fragen mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin.

Links:

- Robert-Koch-Institut www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
www.impfen-info.de/mediathek/infografiken/

**Öffentlich empfohlene Impfungen werden
von Haus- und Kinderärzten/-ärztinnen durchgeführt
und in aller Regel von der Krankenkasse bezahlt.**

Sprache ist Verständigen Sprache ist Verstehen Sprache ist Denken

Als Eltern haben Sie großen Einfluss auf die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes! Sie können allerdings die Sprachentwicklung nicht beschleunigen, nur das Kind in seiner Entwicklung unterstützen. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht!“, aber es gedeiht besser, wenn es in guter Erde wächst. Das bedeutet für die Sprachentwicklung des Kindes, dass Sie Ihrem Kind einen guten Nährboden für die Sprachentwicklung bieten können. Kinder lernen neue Wörtern am schnellsten, wenn sie viele Erfahrungen und Gefühle damit verbinden. Sprache wird am besten gelernt, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind etwas tun und mit Ihrem Kind Spaß haben.

Wie können Eltern die Sprachentwicklung Ihres Kindes unterstützen?

- Schauen Sie Ihr Kind an, wenn Sie mit ihm sprechen.
- Hören Sie Ihrem Kind zu.
- Lassen Sie Ihr Kind aussprechen.
- Kritisieren Sie Ihr Kind nicht, wenn es etwas nicht richtig gesagt hat, damit es den Spaß am Sprechen behält!
- Wiederholen Sie, was Ihr Kind gesagt hat, in korrekten Sätzen. Sie zeigen ihm damit, dass Sie es verstanden haben und bieten ihm ein gutes Sprachvorbild.

Vorlesen

- Schauen Sie Bilderbücher mit Ihrem Kind an z. B. Wimmelbucher.
- Lesen Sie Geschichten vor, lassen Sie ihr Kind Geschichten nacherzählen und stellen Sie Fragen zur Geschichte.

Erzählen

- Lassen Sie das Kind von Erlebnissen erzählen.
- Stellen Sie Ihrem Kind zu Geschichten und Erlebnissen viele W-Fragen, z. B. warum, wozu, mit wem ... Wichtig: Gemeinsames Erzählen macht mehr Spaß als Abfragen oder Nachsprechen.

Zuhören

- Hören Sie Ihrem Kind gut zu und achten Sie darauf, dass es auch Ihnen zuhört.

Rollenspiele und gemeinsames Handeln

- Kaufladen, Doktor, Schule, Kasperletheater oder Puppenspiele – „So tun als ob“ – solche Spiele funktionieren nur mit Sprache und fördern besonders das Sprachverstehen. Außerdem erweitern sie Wortschatz und Grammatik.
- Gleiches gilt für gemeinsames Kochen, Backen, Einkaufen etc. – Lassen Sie Ihr Kind aktiv am Familienalltag teilhaben und unterstützen Sie es dabei, kleine Handlungen oder Aufträge selbstständig durchzuführen (z. B. Obst wiegen, Einkauf bezahlen, Bestellung sagen, Geschirr abwaschen). Nur durch eigenes Handeln kann Ihr Kind Erfahrungen mit der Umwelt machen, und mit dem Verständnis für die Dinge seiner Umwelt entwickeln sich das Verständnis für die Sprache, die Erzählfreude und der Wortschatz.

Wie können Eltern die Kinder auf das Lesen und Schreiben vorbereiten?

Das Interesse an Büchern und Lesen beginnt bei Kindern schon lange vor dem Schuleintritt. Wort-, Reim- und Fingerspiele machen den Kindern Spaß und sind eine gute Vorbereitung auf das Lesen- und Schreibenlernen. Viele Kinder haben Interesse an Buchstaben. Sie wollen Buchstaben lesen und schreiben und sind stolz, wenn sie sie erkennen. Auch Spiele, in denen es darum geht, Laute herauszuhören, sind eine gute Vorbereitung auf das Schreiben.



Sprachspiele

- Suchen Sie mit Ihrem Kind in der Wohnung Dinge, die mit einem bestimmten Laut anfangen. Wichtig: Die Laute so aussprechen, wie man sie spricht, nicht wie im ABC. Ein Kind hört am Wortanfang z. B. /p/, kein /pe/ oder /s/, kein /es/, weil es ja noch nicht schreiben kann!
- Hüpfen oder klatschen Sie mit Ihrem Kind Wörter in Silben, z. B. beim Anschauen von Bilderbüchern.
- Sie können sich und Ihrem Kind auch bei einer Autofahrt die Zeit damit vertreiben, abwechselnd Anfangslaute oder Silbenzahl von Wörtern zu nennen, z. B. „Ich sehe ein Schild. Schild fängt mit /sch/ an. Bei Schild kann man einmal klatschen.“

Bücher

- Schauen Sie mit Ihrem Kind Reimbilderbücher an, z. B. **„Für Hund und Katz ist auch noch Platz“** (Axel Scheffler, Julia Donaldson, Beltz Verlag, Weinheim 2012). Wenn Sie das Buch öfter vorlesen, können Sie auch vor dem Reimwort eine Pause machen und warten, ob Ihr Kind dann ein Reimwort findet!
- Sie können auch sogenannte „Erstlesebücher“ mit Ihrem Kind lesen. Sie lesen vor, und Ihr Kind kann an der Stelle, wo Bilder für die Wörter gemalt sind, das passende Wort einfügen, z. B. **„Lesemaus zum Lesenlernen“** (Sammelbände, Carlsen Verlag) oder **„Leserabe“** (Sonderausgaben, Ravensburger Verlag).
- Im Vorschulalter sind auch Bilderbücher mit dazugehörigen CDs oder DVDs für die Kinder motivierend. Natürlich ist es immer am besten, wenn Sie die Bücher vorlesen. Aber auch das mehrmalige Hören von Hörspielen auf CDs kann die Sprache von Kindern fördern.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind in die Bücherei und leihen Sie Bücher aus. Das unterstützt die Freude an Büchern.

Kindergarten als Chance

Im Kindergarten wird das Kind von den pädagogischen Fachkräften gezielt mit Spielen, Gesprächen, Liedern und Versen, Bilderbüchern und Geschichten gefördert.



Empfohlene Spiele:

- Wir spielen Einkaufen / tiptoi-Bücher / Die freche Sprech-Hexe / Nanu? (Ravensburger)
- Ratz Fatz (HABA)

Stille Post:

Mitspieler/innen: ab 4 Personen

Der Spielführer flüstert seinem Nachbarn ein Wort (ein Reimpaar, einen Satz usw.) ins Ohr. Der Spielpartner flüstert seinem Nebenmann das Gehörte ins Ohr usw. Der letzte Spielpartner sagt laut, was er verstanden hat.

Koffer packen:

Eltern und Kind/er nennen abwechselnd Gegenstände, die sie in ihren Koffer packen. Dabei muss jede Person die bisher genannten Gegenstände wiederholen.

Beispiel:

1. Person: „Ich packe in meinen Koffer eine Zahnbürste.“
2. Person: „Ich packe in meinen Koffer eine Zahnbürste und ein T-Shirt.“
3. Person: „Ich packe in meinen Koffer eine Zahnbürste, ein T-Shirt und ein Buch.“, usw.

Geschichten erfinden:

Gemeinsam wird eine Geschichte ausgedacht. Der Anfang wird vorgegeben wie zum Beispiel:

„Der Teddy war krank. Er hatte Husten und Fieber. Die Mama hat ihm einen Tee gekocht. Er hat eine ganz große Tasse getrunken ...“

„Es war einmal in einer dunklen und stürmischen Nacht, da fuhr ein Schiff mitten auf dem Meer. Auf dem Schiff befanden sich ...“

Ihr Kind soll nun ein/zwei Sätze weiter erzählen, dann sind Sie dran usw.

Sie können auch einige Gegenstände aus der Wohnung nehmen und daraus eine Geschichte erfinden.



Was ist bei Mehrsprachigkeit zu beachten?

Wenn Ihr Kind mit zwei verschiedenen Sprachen aufwächst, z. B. zu Hause die Familiensprache lernt und im Kindergarten Deutsch, dann ist das eine große Chance für die Zukunft Ihres Kindes. Untersuchungen zeigen: Kinder können von klein auf gut zwei (oder sogar mehrere) Sprachen lernen, wenn sie in diesen Sprachen gefördert werden.

Wenn Vater und Mutter verschiedene Sprachen sprechen, dann kann jeder seine Sprache mit dem Kind sprechen, auch das meistern Kinder gut. Wichtig sind vor allem für jüngere Kinder „Sprach-Regeln“ in der Familie. Eine häufige Regel ist: Jedes Elternteil spricht in „seiner“ Sprache und es gibt eine gemeinsame Familiensprache. Manchmal gibt es auch die Regel: Zu Hause sprechen wir „unsere“ Sprache und wenn wir unterwegs sind, sprechen wir Deutsch. Jede Familie kann für sich selbst herausfinden, welche Regeln am besten für sie passen. Wichtig ist für das Kind, dass die Sprachen von den Eltern nicht zu vermischt gesprochen werden. Deshalb gilt die Regel: Ein Satz wird in der Sprache zu Ende gesprochen, in der er angefangen wurde.

Wichtig ist

- Achten Sie auf regelmäßigen Umgang und Kontakt zu Menschen mit deutscher Sprache im Alltag.
- Regelmäßiger Besuch des Kindergartens.
- Besuch von Vereinen und weiteren Angeboten – Ihr Kind profitiert vom intensiven Austausch mit deutschsprechenden Kindern und Erwachsenen.
- Zeigen Sie Wertschätzung gegenüber der deutschen Sprache und Ihrer Muttersprache.
- Sprechen Sie Ihre Muttersprache. Fördern Sie diese auch durch Vorlesen, Reime und Sprachspiele sowie Lieder.
- Es kann sein, dass Ihr Kind anfangs beide Sprachen mischt. Dies ist eine normale Entwicklung.

Welche Sprache sprechen Sie mit Ihrem Kind?

Sprechen Sie in der Sprache, in der Sie ganz spontan und natürlich sprechen und die Sie am besten können – meistens ist das die Muttersprache. In dieser Sprache kennen Sie auch die meisten Wörter und Sie wissen, wie die Sätze „gebaut“ sind. So bekommt Ihr Kind eine gute Grundlage. Diese hilft ihm dann auch beim Erlernen anderer Sprachen, z. B. beim Deutschlernen.

Links:

- Elternbrief: Wie lernt mein Kind 2 Sprachen (in 18 Sprachen).
<https://www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/>
- ZEL Heidelberg – Materialien zur Mehrsprachigkeit und Sprachentwicklung
<https://www.zel-heidelberg.de/informationsbroschueren/>



Leichtes Lispeln

- ❖ Das Sprechenlernen des Buchstaben /s/ gilt als besonders schwierig und wird von einigen Kindern erst ab dem 6. oder 7. Lebensjahr erlernt. In vielen Fällen ist das Lispeln jedoch nach dem Durchbruch der bleibenden Zähne verschwunden.
- ❖ Daumenlutschen oder Schnullergebrauch können ein Lispeln aufrechterhalten und sollten im Kindergartenalter abgewöhnt werden.
- ❖ Wenn sonst keine weiteren Erkrankungen, z. B. Hochtonschwerhörigkeit, Probleme beim Mundschließen, Schluckstörungen (auch mit Speichelfluss) oder Sprachstörungen vorliegen, ist eine Sprachtherapie bis zum Frontzahnwechsel meist nicht erforderlich.
- ❖ Lispelt Ihr Kind nach dem Zahnwechsel immer noch, empfehlen wir Ihnen, dies mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin zu besprechen.



ÜBUNGEN FÜR DIE MUNDMOTORIK UND ZUR KRÄFTIGUNG DER MUND- UND ZUNGENMUSKULATUR

- mit dünnem Trinkhalm trinken
- Luftballons aufblasen
- Wattepusten mit Trinkhalm
- Kamm mit Seidenpapier umwickeln und Lied blasen
- Schmolmmund, Brummlippen, Rüssel, Grimassen vor dem Spiegel schneiden
- Seifenblasen
- feste Kost zum Beißen und Kauen



Feinmotorik bezeichnet alle kleinen Bewegungsfertigkeiten wie z. B. Schreiben oder Schließen von Knöpfen und bezieht sich hier vor allem auf die Motorik der Hand und Finger.

Eine gut entwickelte **Feinmotorik** ist wichtig, um Bewegungsabläufe geschickt und gezielt umsetzen zu können.

Die **Schreibmotorik** entsteht durch differenzierte Bewegung der Finger und der Hände, die diese beim Schreiben, Malen, Ausschneiden, Falten usw. ausführen.

Zum Schreibenlernen benötigen die Kinder:

1. Eine gute automatisierte **Handmotorik** (Bewegungsabläufe der Hand ohne hinzusehen oder nachzudenken).
2. Eine sichere **Visuomotorik** (– wie gut Symbole gesehen werden und wie gut sie handmotorisch umgesetzt werden, sind entscheidende Voraussetzungen für das Erlernen von Lesen und Schreiben).
3. Mit dem Dreipunktgriff sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten.
4. Dazu sind dicke Stifte mit dreieckigem Querschnitt hilfreich, vorübergehend auch Schreibhilfen (aufsteckbare Dreieckhülsen).

Tipps zum Üben der Feinmotorik

- basteln, kneten, tonen, reparieren, ausschneiden
- Perlen auffädeln, Bügelperlen, Murmelspiele, Steckspiele
- knüpfen, weben, „Stricklieseln“, Faltspiele mit Papier
- Fingerspiele, ein Instrument spielen (z. B. Blockflöte)
- Brot streichen, mit Messer und Gabel essen

Link: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung

Beispiele für Spiele:

- Mikado, Angelspiele, Steckspiele, Ausnahkkarten, Jenga, Figuren-Tastspiel, Tastbilderbücher, Tast-Domino
- Fantasia Nagelmaterial, Fingermalfarbe
- Zahlen auf Rücken zeichnen und raten lassen

Tipps zum Üben der Schreibmotorik

Handmotorik – Freies Malen, Ausmalen, Mandalas, Schwungübungen

Beispiele für Spiele:

- LÜK Lernspiele, Schau genau
- Formen-, Spuren-, Spiegelbilder

Stifthaltung Rechtshänder



Wie alle motorischen Fertigkeiten entwickelt sich Schreibmotorik nur durch Üben und Wiederholen.

Buchtipp:

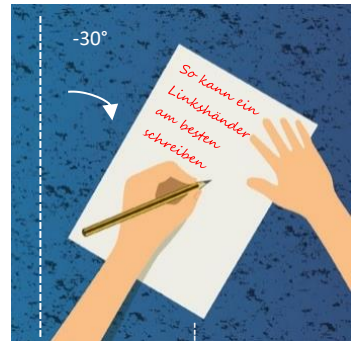
**Pauli/Kisch „Geschickte Hände“
[Verlag Modernes Lernen]**

(siehe auch Buchtipps bei
Linkshändigkeit)

Linkshändige Kinder sollen in ihrer Linkshändigkeit gefördert werden.

Tipps, die das Erlernen des Schreibens bei Linkshändern erleichtern

- Das Kind wird von Eltern, Erziehern, LehrerIn usw. konsequent ausschließlich zum Schreiben mit der linken Hand angehalten.
- In der Klasse sitzt ein Linkshänder stets auf dem linken Sitzplatz bzw. zwei Linkshänder nebeneinander.
- Bei der Beleuchtung des Arbeitsplatzes ist darauf zu achten, dass das Licht von rechts auf die Schreibfläche fällt.
- Die Lage des Schreibheftes ist rechtsschräg, das heißt, das Heft muss um einen Winkel von mindestens 30 Grad nach rechts gedreht werden.
- Durch die Schräglage wird erreicht, dass das Geschriebene nicht verschmiert und die Schrift nicht nach links umfällt.
- Die Handhaltung ist spiegelbildlich zu der des Rechtshänders.
- Die Schreibbewegung läuft von links zum Körper hin, dadurch bleibt die Bewegung flüssig und Verkrampfungen werden entgegen gewirkt.
- Als Schreibgerät empfiehlt sich ein Füller mit A- (Anfänger) oder L- (Linkshänder) Feder.



Körpermitte

Buchtipps bei Linkshändigkeit

Silvia Weber: Linkshändige Kinder richtig fördern: Mit vielen praktischen Tipps (Reinhardt-Verlag München)

Johanna Sattler: Das linkshändige Kind in der Grundschule (Auer-Verlag)

Pauli/Kisch: Geschickte Hände (Verlag Modernes Lernen)

Link:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit

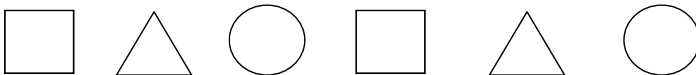
Unter Visuomotorik versteht man das Erkennen und Wiedergeben von Formen sowie deren optische Unterscheidung.

Für die Vorbereitung zur Schule ist es wichtig, Formen und Zeichen auch bei geringen Unterschieden zu erkennen. Unterscheiden und Nachmalen ist die Grundvoraussetzung, um Buchstaben eindeutig schreiben und anschließend sicher lesen zu können.

TIPPS:

- Orientierung im Raum: rechts – links, oben – unten, vorne – hinten, vor – hinter, über – unter.
- Bilder und Muster nachzeichnen, vergleichen und Unterschiede herstellen, Punkte durch Linien verbinden, Zuordnen von Deckeln zu passenden Gläsern/Flaschen, ordnen von Flaschen/Gläsern der Größe nach.
- Spiele: Differix, Colorama, Lego, Domino, Puzzle, geometrische Figuren legen (Tangram), Labyrinthspiele, Suchbilder, Mini-LÜK®-Kasten/Hefte, Memory.
- Mit kleinen Legosteinen o. ä. nach Vorlagen bauen.

Musterreihen ergänzen



Zeichen abmalen



Unterschiede erkennen



Grobmotorik bezeichnet die großen, grobmotorischen Bewegungsabläufe wie Laufen, Gehen, Klettern, Sitzen usw. Dazu gehören auch Geschicklichkeit, sicheres Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit.

Bewegung bedeutet Auseinandersetzung mit der Umwelt; sie trainiert die Sinne und wirkt sich positiv auf die allgemeine Entwicklung ihres Kindes aus: Selbstvertrauen und Konzentration nehmen zu, Stress und Aggressionen werden abgebaut, die kognitive Entwicklung (u. a. die Sprachentwicklung) wird gefördert. Bieten Sie daher Ihrem Kind so viel Bewegung wie möglich.

Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr für Kindergartenkinder. Mindestens eine Stunde dieser Bewegungszeit soll im Freien stattfinden, z. B. auf dem Spielplatz.

Grobmotorische Geschicklichkeit und sicheres Gleichgewicht:

Gehen
Laufen
Rennen
Hüpfen
Klettern
Springen
Zehengang
Fersengang
Balancieren
Einbeinstand
Einbeinhüpfen

**Zu Fuß zum Kindergarten
oder zur Schule gehen!**



Die Hauptfeinde einer guten grobmotorischen Entwicklung sind Übergewicht und übermäßiger Medienkonsum!

TIPPS:

- Turnen, Schwimmen, Roller- und Fahrradfahren, Fangen- und Versteckspielen
- Bewegung und Klatschen zu Musik, Tanzen, Ballspielen, Seilspringen, Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen, Gummi-Twist, Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Jo-Jo
- Spiele: Twister, Hüpfspiele, Himmel und Hölle

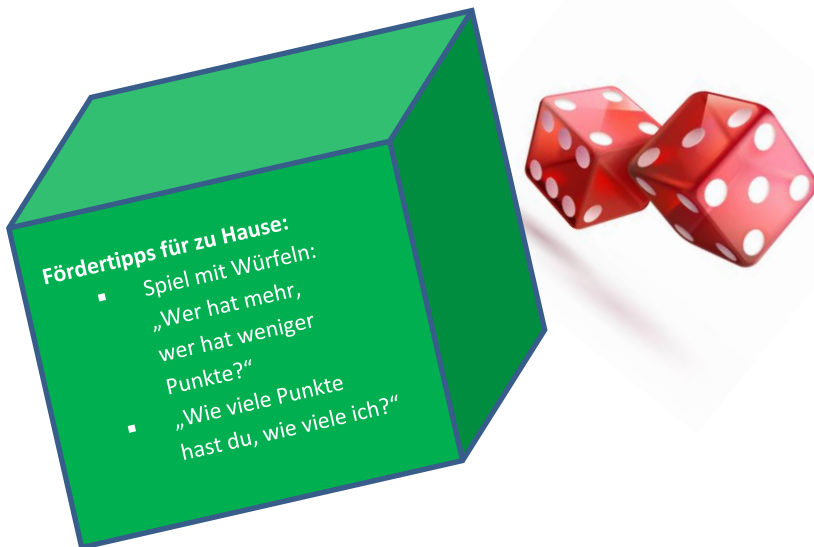


Link:

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung

Für den Erwerb mathematischer Kompetenzen ist die **Simultanerfassung** (Erfassung ohne Abzählen) von Mengen eine entscheidende Vorläuferfertigkeit.

Das simultane Erfassen ist auch für das Lesen von großer Bedeutung, ermöglicht es doch den Kindern, ein Wort nicht Buchstabe für Buchstabe, sondern in Silben zu erfassen.



Übungen im Alltag

- beim Tischdecken Bestecke, Gläser ... zählen
- beim Arbeiten in der Küche Früchte, Geschirr, Töpfe ... zählen
- unterwegs Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten ... zählen
- laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, Hüpfen ...
- Mengen von Äpfeln, Nüssen ... schätzen lassen: „Was ist mehr ... größer/kleiner, schwerer/leichter?“
- Zahlen erkennen: Hausnummern, Telefonnummern, Schuhgrößen

Spontan kleine Mengen erkennen:



Spiele:

- Mensch ärgere Dich nicht
- Murmelspiele
- Domino
- Halli Galli
- Quartett
- Vier gewinnt
- UNO
- Kniffel
- 5 in einer Reihe
- Kaufladen spielen
- Kartenspiele

MEDIENKONSUM (Fernsehen, Tablets, Smartphone, Computer)

Derzeit warnen immer mehr Wissenschaftler vor den Folgen des frühen und übermäßigen Medienkonsums besonders für Kleinkinder und Vorschulkinder.

Hoher Medienkonsum kann schaden und „Nebenwirkungen“ haben, wie z. B.:

- unzureichend entwickelte Motorik
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Übergewicht
- Nachahmen, z. B. von Gewalt
- Isolation
- sprachliche Entwicklungsprobleme
- Verhaltensauffälligkeiten
- Schlafstörungen (z. B. Alpträume)
- Kind wird nicht mehr zu eigenen Spielideen angeregt

Es ist nicht nur wichtig, **was** ein Kind anschaut oder welches Computerspiel es macht, sondern auch **wie lange** es vor dem Fernseher/Computer/Playstation/Smartphone sitzt. Achten Sie auf bewussten Umgang mit Medien!

Tipps zum Umgang mit dem Fernseher:

- Kinder im Vorschulalter sollten nicht länger als 30 Minuten pro Tag vor dem Fernseher/Computer/Tablet etc. sitzen.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine fernsehen, besprechen Sie mit Ihrem Kind das Gesehene.
- Vermeiden Sie Essen vor dem Fernseher.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht direkt vor dem Zu-Bett-gehen fernsehen.
- Nutzen Sie Apps zur Regelung/Einschränkung der Zeit am Smartphone oder Tablet.

Links:

www.flimmo.de und www.schau-hin.info und unter www.kindergesundheit-info.de; „Tipps zu den medialen Lebenswelten von Kindergartenkindern“, Landesmedienzentrum: www.kindermedienland-bw.de/fileadmin/redaktion/kml/publikationen/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Essen soll Freude machen und gut schmecken. Ihr Kind entwickelt sich in der vorschulischen Phase in Riesenschritten weiter. Damit es gesund aufwächst, braucht es alle Nährstoffe in ausreichender Menge. Kinder haben nur geringe Energiereserven. Deshalb braucht Ihr Kind mehrere Mahlzeiten am Tag und eine klare Mahlzeitenstruktur:

Welche Mahlzeiten braucht Ihr Kind im Alltag?

Frühstück

Vesper

Mittagessen

Nachmittagsimbiss

Abendessen

Chips, Süßigkeiten und Fastfood ersetzen keine gesunde Mahlzeit

Wichtig:

- Gönnen Sie Ihren Kindern und sich selbst genügend Zeit zum Essen.
- Kinder brauchen Rituale, auch beim Essen, beispielsweise einen Tischspruch.
- Kindern macht es Spaß; beim Kochen zu helfen – dann schmeckt es ihnen besonders gut.
- Kinder essen Gesundes lieber, wenn es schön angerichtet ist.
- Als Eltern sind Sie Vorbilder für Ihre Kinder, das gilt auch beim Essen. Sie prägen das Essverhalten Ihres Kindes.
- Beim gemeinsamen Essen lernen Kinder das Sozialverhalten am Tisch.
- Eine angenehme Atmosphäre ist Wegbereiter für normales Essverhalten.
- Loben Sie gute Tischmanieren und setzen Sie Grenzen bei schlechten. Regeln geben Ihrem Kind Sicherheit.

Was sollen Kinder essen?

Am besten für Ihr Kind ist eine vielseitige und abwechslungsreiche Mischkost. Bieten Sie Ihrem Kind vielfältige Geschmackserlebnisse.

Reichlich: Pflanzliche Lebensmittel

- **Obst und Gemüse**
 - 3 Portionen Gemüse am Tag – roh und gegart
 - 2 Portionen Obst am Tag
 - ➔ 1 Portion entspricht einer Handvoll Ihres Kindes.
 - ➔ Schneiden Sie Obst und Gemüse in mundgerechte Stücke, dann greift Ihr Kind lieber zu.
- **Regelmäßig Hülsenfrüchte**
 - z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen ...
- **Getreideprodukte**
 - z. B. Nudeln, Brot, Reis, Bulgur, Couscous, Grünkern ...
 - regelmäßig Vollkornprodukte z. B. Haferflocken, Vollkornbrot
- **Kartoffeln**

Mäßig: Tierische Produkte

- **Milchprodukte** (z. B. Milch, Joghurt, Käse)
- **Eier**
- **Fleisch und Wurst**
- **Fisch**

Sparsam:

- **Fetteiche Lebensmittel** (z. B. Pommes, Muffins, Eis, Mayonnaise)
- **Zucker**
- **Süßigkeiten, Chips, Fast Food**

Wie viel sollen Kinder essen?

Kinder haben in der Regel ein gut funktionierendes Hunger- und Sättigungsgefühl. Es ist ganz normal, dass Ihr Kind einmal weniger und einmal mehr isst. Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen möchte.

Was sollen Kinder trinken?

Kinder sollen ausreichend trinken (im Alter von 4 bis 6 Jahren ca. 900 ml/Tag)

Am besten: Leitungswasser oder Mineralwasser oder ungesüßten Kräutertee

Gelegentlich: stark verdünnte Säfte

Ungeeignet: zuckerhaltige und koffeinhaltige Getränke z. B. Cola, Limonade, Eistee, sowie Light- bzw. Zero-Produkte

Was tun bei wählerischen, „schleckigen“ Kindern?

Eine anfängliche Ablehnung unbekannter Lebensmittel ist durchaus normal. Zwingen Sie ihr Kind nicht, bestimmte Lebensmittel zu essen. Bieten Sie stattdessen Lebensmittel wiederholt in unterschiedlichen Zubereitungsarten an. Zum Beispiel Gemüse mal roh, mal gegart. Dadurch lässt sich häufig eine Akzeptanz erreichen.

Warum ist Kauen wichtig?

Kinder brauchen feste Kost zum Beißen: Das fördert die Verdauung, gibt früher ein Sättigungsgefühl, fördert die Mundmotorik, kräftigt Zahnfleisch und Kaumuskel und begünstigt eine gute Sprachentwicklung.

Förderlich: Äpfel, Kohlrabi, Karotten

Ungeeignet: „Quetschies“, Obstbrei und Smoothies

Was tun, wenn Ihr Kind zu dick ist?

Wenn Sie sich Sorgen um das Gewicht Ihres Kindes machen, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt oder suchen Sie eine Ernährungsberatung auf. Einseitige Diäten sind nicht zu empfehlen. Eine angepasste Ernährung und ausreichend Bewegung sind zielführender.



Veranstaltungen zum Thema BeKi (Bewusste Kinderernährung) und Essen mit Genuss unter:

www.kreis-tuebingen.de/landwirtschaft

Weitere Informationen zum Thema
Kinderernährung:

www.ugb.de/kinder-gesund-ernaehren

www.beki-bw.de

Direkt zu den
Veranstaltungen



Kariesfreie Milchzähne sehen nicht nur schön aus, Ihr Kind benötigt sie zum Essen, Sprechen und als Platzhalter für die bleibenden Zähne.

Unsere Tipps für gesunde Kinderzähne:

Mindestens 2 x täglich Zähne putzen (morgens und abends nach den Mahlzeiten)
Die Dosierung in der jeweiligen Altersgruppe können Sie dem nachfolgenden Schaubild entnehmen.

Die beste Zahnputzmethode ist die **KAI-Technik**, die Ihrem Kind in der Kindertagesstätte von den Fachfrauen für Zahngesundheit gezeigt wird:



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de | Stand: Juni 2019

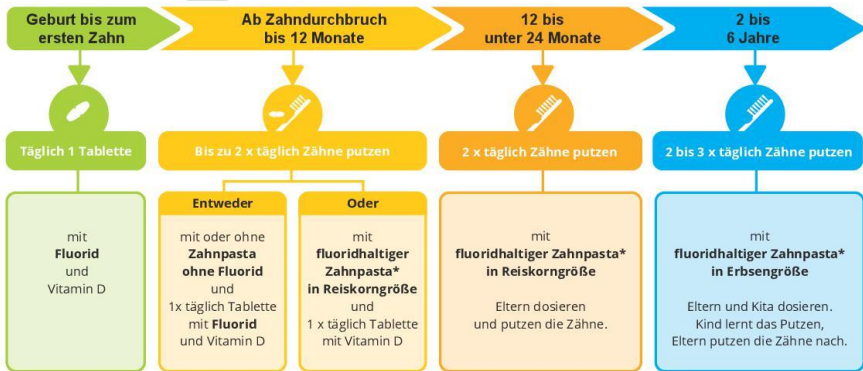
Weitere Infos unter

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V.
www.daj.de
- Informationsstelle für Kariesprophylaxe
www.kariesvorbeugung.de

- **Tipps:** <https://www.daj.de/Mediendatenbank.53.0.html> oder <https://www.lagh.de/>

Kariesprävention mit Fluorid

im Säuglings- und frühen Kindesalter



* Fluoridhaltige Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid

© BLE 2021 / www.gesund-ins-leben.de

- Ab dem 6. Geburtstag mit fluoridhaltiger Junior- oder Erwachsenenzahnpasta (1000-1500 ppm Fluorid) putzen. Der Zahnarzt kann weitere Fluoridgele ab dem 6. Lebensjahr zur Zahnschmelzhärtung verordnen. Sprechen Sie ihn an!
- **Bitte putzen Sie die Zähne nach**, bis Ihr Kind flüssig schreiben kann (etwa ab der 3. Klasse). Erst dann sind die Kinderhände geschickt genug, dass sie selbstständig alle Zähne gründlich säubern können.
- Zähneputzen sollte ein alltägliches Ritual für die Kinder sein, denn kariöse Zähne können auch gesundheitliche Schäden hervorrufen. **Eine ungenügende Pflege der Milchzähne kann zu Schäden der bleibenden Zähne führen.** Kranke Zähne können bei Ihrem Kind Schmerzen verursachen.
- Sie können Ihrem jüngeren Kind mit Zahnseidehaltern helfen, die **Zahnzwischenräume zu reinigen**. Ab dem 3. Schuljahr kann das Kind die Verwendung von Zahnseide erlernen.
- In der Apotheke sind **Plaquesfärbetabletten** zu erwerben, um die Selbstkontrolle beim Zähneputzen zu erleichtern.
- Verwenden Sie eine altersgerechte Zahnbürste. Spätestens alle 3 Monate sollte die Zahnbürste gewechselt werden.

- Gehen Sie mit Ihrem Kind **zweimal im Jahr zur Kontrolle** zu Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin.
- Mit der **U5-Vorsorge-Untersuchung** beim Kinderarzt stehen parallel **die Frühuntersuchungen beim Zahnarzt** zur Verfügung. Diese werden ab dem **6. Lebensjahr durch die Individualprophylaxe** komplettiert. Dabei zeigt man Ihrem Kind das richtige Zähneputzen, die Zähne werden angefärbt und gesäubert, zur Zahnschmelzhärtung fluoridiert und die bleibenden Backenzähne werden ggf. versiegelt.
- Stellen Sie Ihr Kind einmal im Kindergartenalter und einmal im 3. Schuljahr beim **Kieferorthopäden** vor, um Zahnfehlstellungen frühzeitig zu erkennen. Achten Sie auf einen **guten Mundschluss** und **freie Nasenatmung**.
- Geben Sie Ihrem Kind keine „Radlerflaschen“ bzw. Flaschen mit „Nuckelaufsatz“. Kinder werden dadurch zum Dauertrinken erzogen und die Zähne werden ständig mit Flüssigkeit umspült. **Geben Sie Ihrem Kind keine süßen oder säurehaltigen Getränke und Früchtetees in die Trinkflasche. Das Alltagsgetränk ist Wasser.**
- Achten Sie bei Ihrem Kind auf einen **zuckerfreien Vormittag**. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Süßes die Zähne krankmacht. Es darf einmal am Tag naschen, am besten nach dem Mittagessen oder nach dem Abendessen. Danach sind die Zähne zu putzen.

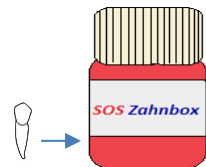
Zahnverletzungen

Wie verhalte ich mich richtig bei Unfällen mit Zahnverletzungen?

Bei Verletzungen im Mundbereich sofort eine Zahnrettungsbox holen lassen – schon vor der Befragung und Untersuchung des Verletzten. Das spart wertvolle Zeit!

Eine **Zahnrettungsbox** erhalten Sie in der Apotheke und Internet.

- Sie ist bei Zimmertemperatur bis zu 3 Jahre haltbar und sollte leicht zugänglich aufbewahrt werden.
- Der Standort sollte bekannt und deutlich gekennzeichnet sein.



Erstversorgung

Die Gewebe im Mund- und Gesichtsbereich besitzen eine ausgesprochen gute Blutversorgung, und Wunden können daher stark bluten. Durch Anpressen eines Verbandstuches oder eines sauberen Stofftaschentuches kann die Blutung gestoppt werden. Wichtig ist, den Verletzten schon während der Blutstillung auf Verletzungen an den Zähnen zu untersuchen, um zu erkennen, ob Zähne ausgeschlagen sind. Dazu die Lippen vorsichtig mit den Fingern anheben.

Ausgeschlagene Zähne

- **Sofort den Zahn suchen und in die Zahnrettungsbox legen!**
- **Zahn möglichst nur an der Zahnkrone berühren!**
- **Nicht säubern und nicht desinfizieren!**

Mit dem ausgeschlagenen Zahn in der Rettungsbox sofort einen Zahnarzt aufsuchen. Diese Zähne können wieder zurück in den Mund gesetzt werden und heilen ein. Hierzu dürfen die Gewebe auf der Wurzeloberfläche jedoch keinen Schaden nehmen. Deshalb soll der ausgeschlagene Zahn nur an der Krone berührt und in das spezielle Lagerungsmedium der Zahnrettungsbox gelegt werden. Darin können Zähne bis zu 48 Stunden bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, ohne die Heilung zu beeinträchtigen. Steht keine Zahnrettungsbox zur Verfügung, kann der Zahn in kalter H-Milch (der Zahn sollte ganz bedeckt sein) oder in Frischhaltefolie bis zu max. 120 Minuten zwischengelagert werden, bis eine Rettungsbox verfügbar ist.

Keine Lagerung im Mund, da Verschlucken oder Einatmen des Zahnes zu einer lebensbedrohlichen Situation führen kann!

Falsche Lagerbedingungen dieser Zähne führen sehr schnell zu umfangreichem Gewebestod und späteren Heilungskomplikationen. Bei Trockenlagerung oder Aufbewahrung in Wasser sterben die Gewebe des Zahnes innerhalb weniger Minuten vollständig ab.

Abgebrochene Zahnteile

Sind Zahnteile abgebrochen, können diese später häufig wieder am Zahn befestigt werden. Dies stellt eine erfolgreiche und kostengünstige Behandlungsmöglichkeit dar. Darum sollten abgebrochene Zahnstücke eines Zahnes gesammelt und in eine Zahnrettungsbox gelegt werden, um das Austrocknen zu verhindern.

Sonstige Verletzungen

Darüber hinaus können Zähne bei Unfällen erschüttert, gelockert oder verschoben werden, was für den Laien meist kaum erkennbar ist. Zudem können auch Zahnwurzeln im Knochen gebrochen oder das Zahnfleisch eingerissen sein. Viele Verletzungen erscheinen fälschlicherweise harmlos, können aber zu schwerwiegenden Komplikationen bis hin zum Zahnverlust führen. Darum muss nach jedem Zahnunfall ein Zahnarzt aufgesucht werden!

© www.zahnrettungskonzept.info



Eltern sind das Buch, in dem Kinder lesen

Wie erziehe ich als Eltern „richtig“?

So unterschiedlich wir auch sind, es gibt ein paar allgemeine Erziehungsgrundsätze, die nicht nur unser Familienleben angenehmer machen, sondern vor allem unseren Kindern den Halt und das Rüstzeug geben, um neugierig und zuversichtlich unsere Welt zu erfassen.

Gleiche Erziehungsziele

Ideal ist es, wenn sich Eltern immer wieder die Ziele der Erziehung gemeinsam bewusstmachen und sie gemeinsam verfolgen.

Nicht: Papa lässt alles durchgehen, Mama ist für das Erziehen zuständig.

Loben Sie Ihr Kind für Dinge, die es gut gemacht hat.

Leben in der Familie und Leben in der Gemeinschaft

- Ein Kind braucht berechenbare und verlässliche Regeln. Zeiten für Mittagessen, Spielen, Zubettgehen.
- Auch Rituale stärken das Gefühl der Zusammengehörigkeit und geben Halt, z. B. ein Essensspruch am gemeinsamen Mittag-/Abendtisch, eine kleine Gutenachtgeschichte, ein Bilderbuch, ein Lied zum Schlafengehen. Lassen Sie sich etwas einfallen!
- Ein Kind kann in der Gemeinschaft nur bestehen, wenn es angeleitet wird, auch die Bedürfnisse der anderen zu achten und zu respektieren.
Ein redseliges Kind muss zum Beispiel lernen, die Redezeit anderer Geschwister zu beachten oder sich alleine ruhig mit einem Spiel wenigstens 10 Minuten (je nach Alter auch länger) zu beschäftigen. Wenn Eltern von Ihrem Kind erwarten, dass es eine Weile „still sein soll“, braucht das Kind für die Zeit aber auch ein altersgerechtes Beschäftigungsangebot!

Kinder sind verschieden

- Stille und ängstliche Kinder brauchen immer wieder Ermunterung und Bestärkung, um auch Neues und Schwieriges zu wagen.
- Besonders unruhige Kinder und Kinder mit Wahrnehmungsproblemen profitieren von ruhigen Phasen des Tages, ansonsten kommt es zur Reizüberflutung, die die negativen Symptome wie Unruhe, Unaufmerksamkeit oder Merkschwäche verstärken kann.
- Hier hilft Ihr Vorbild: ruhiges und gedämpftes Sprechen, ruhige Tätigkeiten wie gemeinsam ein Bilderbuch anschauen, einen kleinen Spaziergang machen, gemeinsam basteln ...

Erziehung ist anstrengend

- Arbeiten Sie am besten mit „positiver Verstärkung“ (z. B. sichtbaren Smileys/Sternchen) wenn ihr Kind unangenehme/schwierige Aufgaben erfüllt (z. B. das Spielzeug aufräumt, ein Bild 10 Minuten malt).
- Schlechte Verstärker sind Süßigkeiten oder Fernsehen.
- Auch wenn Ihr Kind sich einmal nicht angemessen verhalten hat, entlassen sie Ihr Kind mit dem Gefühl des Verzeihens in den Schlaf.
- Eine „Auszeit“ ist manchmal wunderbar, um Situationen zu entschärfen und die Gemüter zu beruhigen.
Gemeint ist damit, dass das Kind z. B. auf sein Zimmer geschickt wird und so ein eindeutiges Signal gesetzt wird, dass sein Verhalten in dieser speziellen Situation nicht annehmbar war.
- Ein Kind darf ein Kind sein und ist kein kleiner Erwachsener:
Es kann nicht alles schon selbst entscheiden. Aufgabe der Eltern ist es, das Kind zu leiten und nicht umgekehrt.
- Erkennen Sie die Stärken Ihres Kindes und loben Sie es.

Aufgaben geben

Es ist sinnvoll, dass Kinder früh erfahren, dass sie nicht einfach nur da sind, sondern wichtige und geschätzte Familienmitglieder sind, die zum Zusammenleben beitragen. Ein solcher Beitrag kann zum Beispiel sein, am Wochenende den Frühstückstisch zu decken. Kinder übernehmen gern Verantwortung und freuen sich, wenn ihnen etwas zugetraut wird. Die Aufgaben, die Sie Ihren Kindern anvertrauen können, hängen vom Alter und der Entwicklung des einzelnen Kindes ab.

„Das kann ich alleine!“

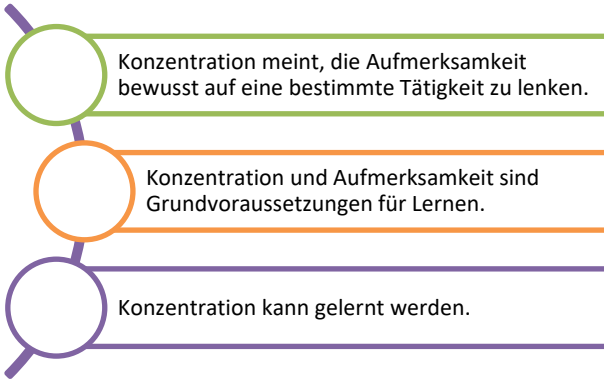
Selbständigkeit fördern, indem Sie Ihr Kind so viel wie möglich selber machen und ausprobieren lassen. Akzeptieren Sie auch, wenn es Fehler macht und zeigen Sie Wege, wie man aus Fehlern lernen kann.

Fantasie und Kreativität

Indem Sie Ihr Kind in seinem Tun und Handeln bestärken und nicht am erzielten Ergebnis messen, fördern Sie die Fantasie und Kreativität Ihres Kindes.



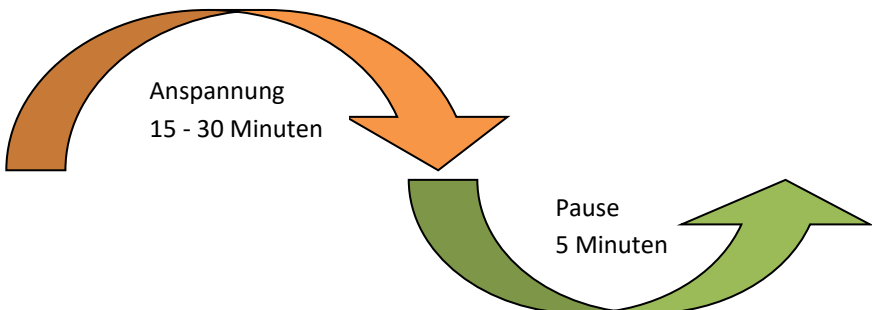
KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT



Die durchschnittliche Konzentrationsdauer steigt mit dem Alter	
5 - 7 Jahre	15 Minuten
8 - 9 Jahre	20 Minuten
10 - 12 Jahre	25 Minuten

Nach einer kurzen Pause kann sich Ihr Kind wieder konzentrieren

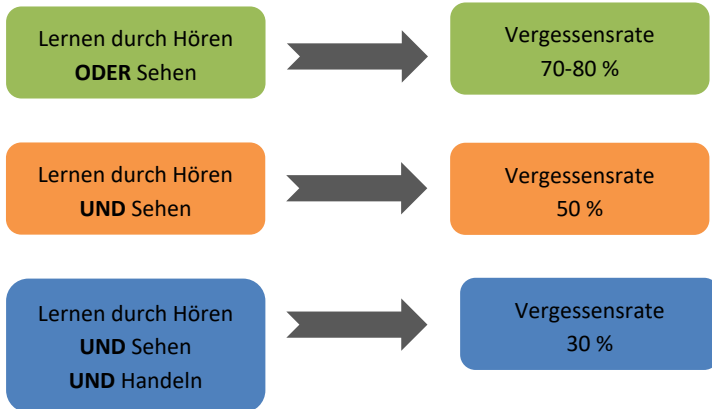
Pausenintervalle



So können Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes unterstützen:



Lernen gelingt besser mit mehreren Sinnen



Lob und Ermutigung

Unterstützen Sie Ihr Kind immer wieder durch Lob und Ermutigung in positivem Verhalten. Auf unangemessenes Verhalten sollten Sie mit Nichtbeachten reagieren.

Hilfreiche Internetseiten auf einen Blick:

- Impfen: www.impfen-info.de und www.rki.de
Medien: www.schau-hin.info und www.flimmo.de
Ernährung: www.beki-bw.de
Zahngesundheit: www.daj.de und www.kariesvorbeugung.de
Allgemeine Kindergesundheit: www.kindergesundheit-info.de und www.bvkJ.de (Rubrik Eltern)
Einschulungsuntersuchung: www.kreis-tuebingen.de/esu

oder scannen Sie den QR-Code



*Das Team des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes
Landratsamt Tübingen, Abteilung Gesundheit*

Sekretariat: Frau Kreidler 07071/207-3340
E-Mail: kindergesundheit@kreis-tuebingen.de
Fax: 07071/207-3337

Kontaktzeiten:

Mo-Fr: 08:00 – 10:00 Uhr
Mo-Do: 14:00 – 15:00 Uhr

Leitung: Frau Dr. Benzing 07071/207-3361
FÄ f. Kinder- u. Jugendmedizin, (MRCPCH)

Ärztinnen: Frau Dr. Anders 07071/207-3379
FÄ f. Kinder- u. Jugendmedizin
Frau Dr. Haaga 07071/207-3359
FÄ f. Kinder- u. Jugendmedizin, Neuropädiatrie
Frau Dr. Lever 07071/207-3332
FÄ f. Kinder- u. Jugendmedizin
Frau Dr. Lupic 07071/207-3381
FÄ f. Kinder- u. Jugendmedizin
Frau Dr. Wallburg 07071/207-3348
FÄ f. Kinder- u. Jugendmedizin

**Sozialmedizinische
Assistentinnen:** Frau Balázs 07071/207-3344
Frau Faßnacht 07071/207-3343
Frau Haupt 07071/207-3374
Frau Hornung 07071/207-3367
Frau Michel 07071/207-3305
Frau Öfkeli 07071/207-3342
Frau Rau 07071/207-3341
Frau Teuffel 07071/207-3372

Jugendzahnpflege: Frau Dr. Kühnast 07071/207-3339
Zahnärztin
Frau Luzzi 07071/207-3349