

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 11
Titel: Mit Gewürzen fit durch den Winter (1 S.)

Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



Mit Gewürzen fit durch den Winter

Viele Kita-Teams kennen die Situation: Im Winter machen **Erkältungswellen** oder Magen-Darm-Erkrankungen in den Einrichtungen die Runde. Kinder und Eltern sind häufiger krank, aber auch das Team muss mit einem höheren Krankenstand umgehen. Das ist herausfordernd und sorgt gerade zur Weihnachtszeit, die oft durch besonders viele Aktivitäten und hohen Erwartungsdruck geprägt ist, für negativen Stress.

Wenn man das Gesundheitsverhalten von Kindern fördern will, sollte man sich als pädagogisches Fachpersonal im ersten Schritt erst einmal über das eigene Verhalten Gedanken machen. Stellen Sie in diesem Winter doch einmal die **Gesundheitsförderung des Teams** in den Mittelpunkt!

Die klassischen **Wintergewürze** helfen Ihnen dabei, gesund zu bleiben oder sich schneller zu erholen. Viele Gewürze haben eine wärmende und antibakterielle Wirkung – dazu gehören beispielsweise Anis und Ingwer. Aber auch Tees oder alkoholfreie Punsche mit Zimt, Ingwer, Kardamom, Muskat, Nelken oder Piment sind in der Erkältungszeit hilfreich. Und nicht zuletzt wirkt schon der Duft von Gewürzen entspannend. Tauschen Sie sich im Team über die positiven Wirkungen der Wintergewürze aus, probieren Sie unterschiedliche Tees und geben Sie Ihre Erfahrungen weiter.



Hier noch einige weitere Tipps, wie Sie **gesund durch den Winter** kommen:

- Trinken Sie rund 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke.
- Trinken Sie Tees mit und aus Gewürzen. Beachten Sie aber, dass die Gewürze Heilmittel sind und daher nicht überdosiert werden sollten.
- Gemeinsam eingenommene und schmackhaft sowie schonend zubereitete Speisen unterstützen unser Wohlbefinden – gerade in der Winterzeit.
- Nehmen Sie sich im Team Zeit – zu riechen, zu schmecken und zu genießen.
- Setzen Sie bewusst Duftakzente mit Wintergewürzen. Überladen Sie die Atemluft aber nicht mit zu vielen Gerüchen.
- Gehen Sie viel ins Außengelände. Was auf Weihnachtsmärkten normal ist, kann auch im Kita-Alltag realisiert werden: Bieten Sie draußen eine wärmende Teepause für Kinder und Mitarbeiter an.

(HSH)