

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

## Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 25

„Rundum gesund und fit“ – Gesundheitsförderung in der Kita  
Sommer, Sonne, Hitze – Gesundheitstipps

Elke Grimpe



### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Sommer, Sonne, Hitze – Gesundheitstipps

Endlich kommt die Zeit, die die meisten von uns sehr mögen: der Sommer. Um die hohen Temperaturen und die Sonne für den Körper verträglich zu machen, sollten wir das eine oder andere beachten:

- Trinken Sie viel, auch wenn Sie keinen Durst verspüren! Empfohlen sind von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich 1,5 l für Erwachsene und für 4–6-jährige knapp 1 l. An richtig heißen Tagen sollte es allerdings schon mal das Doppelte und mehr sein. Hier ist es gerade für Kinder wichtig, ausreichend Getränke anzubieten. Machen Sie beim Spielen im Freien regelmäßige Trinkpausen für alle, denn bei einem spannenden Spiel wird schon mal das Trinken vergessen. Ungekühltes Wasser als Getränk ist ausreichend. Es kann mit bunten Fruchtsaft-Eiswürfeln in der Wasserkaraffe oder einem Würfel im Glas der Kinder sehr interessant gestaltet werden. Dieses leicht isotonische Getränk hilft, den Mineralstoffverlust durch Schwitzen mit auszugleichen. Auch ist das Trinken von lauwarmem Tee günstig, denn der Körper muss das Getränk nicht extra aufwärmen und spart so Energie.
- Ist der Kreislauf nicht ganz stabil, ist kaltes Wasser eine Wohltat. Aus der Leitung Wasser über die Innenseite der Handgelenke laufen lassen, oder noch besser wirkt ein kaltes Unterarm- oder Fußbad, dem einige Tropfen Minz-Öl hinzugefügt werden können. Anschließend das Wasser nur kurz mit den Händen abstreifen und den Rest auf der Haut trocknen lassen! Für Kinder ist sowas ein riesiger Spaß.
- Auch der Sprühnebel aus einer Sprühflasche kann auf Unterarmen und im Nacken sehr angenehm sein, vor allem, wenn man sich in geschlossenen Räumen aufhält. Der Kältereiz zieht die Gefäße zusammen und stärkt so den Kreislauf.
- Essen Sie leichte Speisen! Dünnflüssige Gemüsesuppen, wasserhaltige Gemüse wie Gurken und Melonen, Rohkost mit Dipp usw. sind gut verträglich, belasten den Körper bei Hitze nicht zusätzlich durch die Verdauung und füllen beim Schwitzen verbrauchte Mineralstoffe und Spurenelemente wieder auf.
- Leichte, lockere Kleidung aus Naturfasern sorgt dafür, dass ein Hitzestau vermieden wird.
- Lassen Sie es in der größten Hitze entspannt angehen! Möglichst keine körperlich schwere Arbeit oder Sport in der heißesten Zeit. Jede körperliche Anstrengung erhöht die Körperwärme zusätzlich und muss auch wieder abgegeben werden. Für Sport sind die frühen Morgenstunden oder die Zeit am späten Abend geeigneter, da die Temperaturen nicht ganz so hoch sind und die Sonneneinstrahlung auch geringer ist.



© contrastwerkstatt – Fotolia.com