Notizen

Impressum

Kita Zwergenland e.V.

Ansprechpartner:
Simone Hönicke
Sandra Tews
Dagmar Doms-Berger
Claudia Ginter
Peggy Bartschies
Anke Burger
E-mail: kzwergenlandev@t-online.de
www.ev-zwergenland.de

Vorstand

Ansprechpartner: Ralf Bergmann
E-mail: bergmann08@t-online.de

Nächste Ausgabe: Sommer/Herbst 2012

Preis: Vereinsmitglieder: kostenlos

Nichtmitglieder: 0,50 Euro

ANTRAG

Zur Aufnahme als Mitglied im „Zwergenland" e.V. Lüttewitz

Name: ..... Vorname: .....
Geb.: ..... Tel.: .....
Anschrift: .....
Tel.: ..... E-mail: .....

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Verein „Zwergenland" e.V.
Ich akzeptiere die gültige Satzung und die Beitragsordnung des Vereines.

Ort: ..... Datum: .....

Unterschrift: .....

Datenschutzhinweis: Diese persönlichen Angaben werden ausschließlich zu vereinsinternen Zwecken erhoben und gespeichert.

ZWERGENPOST

GESUND - NA UND !?

Inhalt

Aktuelles Thema

Neues aus den Gruppen

Zwergenland-Sagen

Pädagogische Inhalte

Vereinsinfos

Kinderkiste & Basteltipps

Lieder, Spiele & Gedichte

Zwergeninfos & Projekte

Schlemmerzwerge

Meinungen Termine

Notizen

Termine

22.05.12 -Gesundes Vesper- Riesen
01.06.12 -Sommerfest,
Zuckertütenfest
05.06.12 – Gesundes Frühstück, Vesper
07.06.12 - Zwergentreff 15:00 Uhr
16.06.12 - Hoffest Lüttewitz Südzucker
19.06.12 - Gesundes Vesper- Riesen
03.07.12 - Gesundes Frühstück
05.07.12 - Zwergentreff 15:00 Uhr
13.07.12 - Zwergencamp
20.07.12 - Zwergencamp- Ersatztermin
20.07.12 - Hüpfburg am letzten Schultag
07.08.12 - Gesundes Frühstück

Weitere Termine auf unserer Internetseite:

www.ev-zwergenland.de

Schließzeiten

18.05.2012 Himmelfahrt

24. 12.— 01.01.2013

Weihnachten /Neujahr

Sommerferien

23.07.2012 — 31.08.2012

Meinungen / Aktion

Zwergencamp

Liebe Kinder und liebe Eltern,
sicherlich wartet ihr schon gespannt auf die Bekanntgabe des Zwergencamp-Termin´s.
Unser diesjähriges Zwergencamp findet am **13.07.2012**, wie gewohnt auf dem Gelände der Kindertagesstätte, statt.
Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und bitten Euch unbedingt eine TASCHENLAMPE für die Schatzsuche mitzubringen!!!
Wer also Lust hat am Zwergencamp teilzunehmen, trägt sich in die bald aushängende Liste ein.
Ersatztermin ist der 20.07.2012

Das Zwergencamp – Team

Schlemmerzwerge

Kinder müssen nicht auf alles, was im ersten Moment ungesund erscheint, verzichten sondern sollten nur die gesündere Alternative angeboten bekommen. Und wenn mit Ihnen zusammen gekocht, gebraten oder gebacken wird macht es doppelt so viel Spaß und das Ergebnis kann sofort probiert werden. Hier ein kleine Auswahl an „gesünderen Alternativen".

Gesunder Ketchup (den werden die Kinder lieben)

Zutaten:
50 ml Rapsöl
150 g Zwiebel (gewürfelt)
650 g Tomaten
1 Knoblauchzehe (kann auch weggelassen werden)
50 ml Orangensaft
2 EL Honig
2 EL Agavendicksaft
¼ TL Pfeffer
¼ TL Paprikapulver
1 TL Salz
¼ TL Curry (bei Bedarf)

Zubereitung: Zwiebel schälen und würfeln. In einem flachen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel unter Rühren hell anbraten. Die frischen Tomaten schälen und vierteln. Danach die Kerne entfernen und anschließend die Tomaten zu den Zwiebeln geben. Orangensaft, Honig und Agavendicksaft hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Danach mit dem Stabmixer alles pürieren. Die pürierten Tomaten dann zurück in den Topf schütten und mit den Gewürzen abschmecken.
Lässt sich heiß prima in Gläser füllen und kann lange aufbewahrt werden.

Gemüsekuchen (Zucchinikuchen)

Zutaten:
1 Tasse Zucker (Rohrzucker braun)
½ Tassen Mehl
2 Eier
½ Sonnenblumenöl oder Pflanzenöl
1 TL Backpulver oder Natron
½ Salz
1 Tasse gehackte Nüsse (fein)
2 Tassen Zucchini gerieben (fein und grob)

Zucker, Mehl, Backpulver und Salz vermengen, dann die Eier und das Öl hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Jetzt die geriebenen Zucchini und die gehackten Nüsse unterheben. Den Teig in eine Kastenform geben und bei ca. 200° (Ober-/Unterhitze) backen. Backzeit: 60 min. Der Kuchen lässt sich prima einfrieren oder einige Tage im Kühlschrank lagern.

Noch ein paar Internetseiten zum Thema Gesunde Ernährung bei Kindern:
http://www.naturkost.de/rezepte/browse_cats.php?sbcat_id=10
http://www.lecker.de/rezepte/rezeptsammlungen/artikel-1237208-artikelansicht/Kinderrezepte.html
http://www.edeka.de/EDEKA/Content/Ernaehrung/Kinder/Rezepte/index.jsp
http://www.familie-und-tipps.de/Rezepte/

Claudia Ginter

GESUND – NA UND !?...

Ooochh … nö! Jetzt kommt auch noch in der Zwergenpost das Thema auf den Tisch. Habt Ihr Euch das gedacht, als Ihr den Titel gelesen habt? Überall in Zeitschriften, Artikeln und Ratgebern springt einem das Thema ins Auge. Aber was heißt eigentlich gesund leben? Ist es wirklich so schwierig und umständlich? Muss ich da immer BIO kaufen und Grünzeug essen? Sind nur sportliche Typen gesund? Wir vom Redaktionsteam der Zwergenpost meinen, dass es einfacher ist als gedacht und auch kleine Schritte zu einer gesunden Lebensweise verhelfen.

Um mit seiner Familie gesund zu leben, kann man zunächst mal überlegen, was im Alltag am einfachsten verändert werden kann:

- zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Kindergarten oder zum Einkaufen
- Verzicht auf vorgefertigte Lebensmittel insb. sog. „Kinderlebensmittel"
- Beim Einkaufen auf regionale und vor allem saisonale Produkte achten

Das sind nur einige wenige Punkte. Jetzt kann man meinen, dass man dafür viiieeel mehr Zeit benötigt. Ist das wirklich so? Oder ist unser Tag nur so vollgestopft?

Die Bewegung, die ich habe, wenn ich zu Fuß zum Kindergarten unterwegs bin, ersetzt mir vielleicht den Gang ins Fitness-Studio.
Wenn ich den Kartoffelbrei oder die Eierkuchen wirklich selbst herstelle, kann ich meinen Kindern zeigen, wie Essen auf den Tisch kommt. Habe ich mir z.Bsp. mein Müsli selbst zusammengestellt, weiß ich, was drin ist.
Kinderlebensmittel sind in der Regel sehr teuer, unnötig und gehören zu über 70% in den roten Bereich der Ernährungspyramide (Quelle: foodwatch). Das Geld, was ich hier einspare, kann ich beim Gemüsehändler auf dem Markt oder beim Gärtner für eigene Gemüsepflanzen ausgeben.

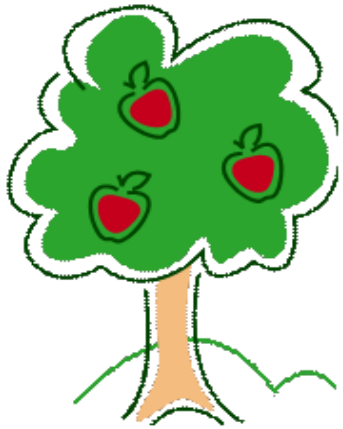
Die Ideen und Anregungen sollen kein erhobener Zeigefinger sein. Vielleicht regt es dazu an, darüber nachzudenken, was ich esse, wie ich lebe und wie ich es meinen Kindern vorleben will. Auch wenn der Zeitgeist uns etwas anderes vorschreiben will.

Anke Burger

Neues aus den Gruppen

Wichtelgruppe

Ernährungserziehung vollzieht sich vorwiegend im Elternhaus. Es ist bekannt, dass der Einfluss der sozialen Umwelt und der Medien auf die Ess- und Trinkgewohnheiten heute größer ist, als der Einfluss der körperlichen Bedürfnisse, wie z.B. Hunger und Durst. Ein Kleinkind weiß im allgemeinen genau, wann es satt ist. Zu einer bedarfsgerechten Ernährung der Kinder gehört der regelmäßige Verzehr von Milch, bzw. Milcherzeugnissen, Brot, Nährmitteln, Obst und Obsterzeugnissen, Fleisch, Fisch und Eiern, pflanzlichen Speisefette undTrinkwasser. Die Folgen eines hohen Zucker- und Süßwarenverbrauchs haben oft unerwünschte Wirkungen. Eine besonders unerwünschte Wirkung des „ Naschens " ist, dass der Zucker am Zahn zehrt. Vielfach ist schon das Milchgebiss derart zerstört, dass selbst Zahnanlagen für das zweite Gebiss geschädigt sind und Zahnfehlstellungen gehäuft auftreten. Süßigkeiten sind kein echter Ersatz für Zuwendung und Zuneigung.Seit April putzen wir in unserer Gruppe nach dem Mittagessen die Zähne. Das macht den Kindern viel Spaß. Ein wichtiger Bestandteil zum „ gesunden Leben " ist auch das tägliche Angebot an Obst und Gemüse. Die Kinder bekommen dadurch zusätzlich eine gesunde Zwischenmahlzeit. Auf diesem Wege möchte ich mich bei den Eltern bedanken, die immer etwas mitbringen . Das „ gesunde Frühstück " einmal im Monat ist schon ein Ritual. Das gefällt unseren Kindern besonders gut. Zum „ gesund Leben " gehört auch der tägliche Aufenthalt an der frischen Luft. Die Bewegung an der frischen Luft tut gut und dient der Stabilisierung Liebe Eltern, bitte wettergerechte Kleidung und Schuhwerk mitgeben. Die Kinder werden es ihnen danken. Als Erzieherin der Wichtelgruppe wünsche ich mir weiterhin eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen und bedanke mich. **Dagmar Zschörnig**



Schlemmerzwerge

Hier einige Ideen für gesunde Pausensnacks:

Für Käsefreunde:

Energiespieße = Obst und gewürfelten Butterkäse abwechselnd auf Holzspieße stecken. Wer mag, steckt Schinken und Brotstücke mit auf die Spieße. Statt Obst lassen sich auch Salat- und Essiggurken, Cocktailtomaten, Paprika und Zucchini aufspießen. Dazu passt ein Stück Baguette, eine Brezel oder eine Sesamstange.

Für Brotmuffel:

Müsli to go = Haferflocken, Cornflakes und Cranberrys in eine Schale mit Deckel füllen. Einen Becher Joghurt und einen Löffel mitgeben. In der Pause kommt der Joghurt über die Müslizutaten. Statt Cranberrys schmecken auch andere Trockenfrüchte, wie Rosinen, klein geschnittene Apfelringe oder Aprikosen oder aber frische Früchte. Wer mag, gibt noch ein paar klein gehackte Nüsse zum Müsli.

Für Naschkatzen:

Leckerbrötchen = Halbierte Brötchen erst mit Creme fraiche bestreichen, danach mit der fertigen Mohnmischung (Backzutatenregal) und Konfitüre. Birne in dünne Scheiben schneiden und zwischen die Brothälften legen. Die Mohnmischung kann man auch weglassen. Statt Birne kann man anderes Obst der Jahreszeit verwenden. Auch lecker: statt Mohn und Konfitüre Nuss-Nougatcreme mit Obst belegen.

Für Bohnenstangen:

Power-Ecken = Auf eine Scheibe saftiges, feines, mit Mayonnaise bestrichenes Vollkornbrot erst Schinken, dann Gurken- und Eierscheiben legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Kresse darüber streuen. Zweite mit Mayo bestrichene Scheibe Brot darauf legen und fest andrücken. Wer abends das Ei kocht, spart etwa die Hälfte der Zeit. Statt Mayo schmecken auch Butter, Creme fraiche oder Senf als Brotaufstrich.

Knuspern und Knabbern:

In eine kleine Box kommt – zusätzlich zum Pausenbrot – etwas zum Naschen: Getrocknete Apfelringe oder anderes Trockenobst mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Walnusshälften, Haselnüsse oder Erdnüsse mit wertvollen Fettsäuren helfen beim Denken.

Stippen und Dippen:

Apfelspalten mit Vanillejoghurt = 1 Apfel schälen, in Spalten schneiden, 1 kleinen Vanillejoghurt mitgeben.

Kohlrabi-Pommes mit Sauerrahm = Kohlrabi schälen, in pommeslange Streifen schneiden, Sauerrahm mit Ketschup verrühren, leicht salzen und in einer Dose mitgeben.

Möhrensticks mit Frischkäsedip = Möhren putzen, in kleine Streifen schneiden, Doppelrahmfrischkäse mit 1EL Naturjoghurt, 1TL Apfelmus und etwas Curry verrühren, separat in einer kleinen Dose zum Dippen mitgeben.

SandraTews

Zwergeninfos & Projekte

Eine neue Weidenhütte für das Zwergenland

Am 16.03.2012 um 16.00 Uhr trafen sich vier fleißige Vati's, um unter Anleitung von Claudio Trenkler aus Leschen eine neue Hütte aus Weide aufzubauen. Bei schönem Wetter wurden Löcher gebohrt und riesige Weidenstöcke eingepflanzt. Zum Schluss musste noch alles sicher festgebunden und gegossen werden. Es wurde schon dunkel, als nach ca. 5 Stunden Arbeit dann alles geschafft war. Vielen Dank an Claudio Trenkler, Manfred Geiger, Nico Merkel und Ralf Bergmann für die gemeinnützige Tätigkeit!
Nun müssen wir regelmäßig fleißig gießen, damit die Hütte noch zuwächst und die Kinder darin kochen, backen und werkeln können.

Ostern im Zwergenland

Das Osterfest stand wieder vor der Tür. Die Kinder lernten Lieder und Gedichte und es wurde eifrig gebastelt. Am Gründonnerstag, den 05.04.12 ist der Osterhase durch unser Zwergenland gehoppelt und hat viele kleine Körbchen versteckt, im Garten und auch im Haus. An diesem Tag waren die Kinder besonders aufgeregt. Trotz schlechter Witterung wurde eifrig gesucht. Jedes Kind bekam ein kleines Ostergeschenk.

Einen besonderen Dank möchten wir hiermit der Fam. Zschörnig aus Choren sagen, die mit großer Kreativität und Liebe die kleinen Osterkörbchen gestaltet und gefüllt haben.

Erzieherfachtag am Samstag, den 31.03.2012 in Leipzig

Den von der Unfallkasse Sachsen und der sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig gemeinsam organisierten 3. Erzieherinnentag in Sachsen besuchten alle Erzieher des Zwergenlandes gemeinsam. Zur Festigung der Inhalte des sächsischen Bildungsplanes und zur Weiterführung des Projektes: „ Bewegter und sicherer Kita" wurden an diesem Tag umfangreiche Weiterbildungskurse zur Bewegung, Sprachförderung und zur musikalischen Erziehung angeboten. Ein gemeinsam besuchter Kurs zum Kennenlernen neuer Bewegungsimpulse und neuer Mitmachlieder hat uns vielfältige neue Anregungen für unsere tägliche praktische Arbeit mit den Kindern vermittelt. Die „Elefantenlieder für kleine Mäuse" sind fast täglich in den Gruppen zu hören. Die Kinder haben Spaß an der Musik und den dazu passenden Bewegungen. Das Wochenende war kurz, aber für uns alle sehr lehrreich und schön.

Barbara Kujus

Neues aus den Gruppen

Waldzwerge

Die Gartensaison ist eingeleitet, denn die Waldzwerge haben die Terasse geputzt und gekehrt sowie die Gartenmöbel aufgestellt. So sind wir auch oft in der Nähe unserer zwei neuen Haustiere. Die Zwerge sind sehr umsorgt und reisen sich um die Versorgerdienste. Sogar beim misten gab es fleißige Helfer. An der großen Informationstafel im Vorhaus hängt ein Aushang, auf dem sich Kinder eintragen dürfen, die an einem Tag am Wochenende oder an beiden, die Meerschweine füttern. Der Stall ist jederzeit erreichbar, man kommt durch das Gartentor auf der Südseite hinein. Vielen Dank! Ein großes Dankeschön an Familie Melzer, die uns die Meerschweine versorgt hat sowie an Familie Tews für Stall und Zubehör. Der nächste Termin ist das Sommerfest. Wir führen noch eimal unser Programm " Radiozentrale Zwergenland" auf. Bitte die Texte noch einmal üben. Gleich eine Woche später findet auf dem Südzuckerhof das Hoffest statt. Wir sind mit einem kleinen Programm dabei. Wer kann mitkommen und uns bei der Aufführung unterstützen? Bitte meldet euch bei mir!

Simone Hönicke

Neues aus den Gruppen

Musikantenzwerge

Ostern ist vorbei! Meister Lampe, der Osterhase, ist in den Märchenwald zurückgehoppelt. Nach den vielen süßen Ostertagen wird es Zeit, sich wieder mehr der gesunden Ernährung zuzuwenden. Die „ Musikantenzwerge" erhielten den Auftrag Möhren bzw. Äpfel von zuhause mitzubringen. Die Früchte verarbeiteten wir gemeinsam zu einer gesunden Zwischenmahlzeit in Form eines Salates. Jeder war tätig! Selbst an einer Reibe probierten sich die Kinder mit meiner Hilfe aus. Alle mussten schon sehr,sehr aufpassen, damit sie sich nicht an den scharfen Reibezähnen verletzten. Zum Schluss noch frisch gepressten Zitronensaft, Öl und ein wenig Zucker unterrühren! Fertig!!!

Ganz lecker sah der Salat aus, und ganz lecker schmeckte er auch. Wie sollte es auch anders sein! „ Musikantenzwerge" können
nicht nur singen, sondern sind auch Meisterköche.

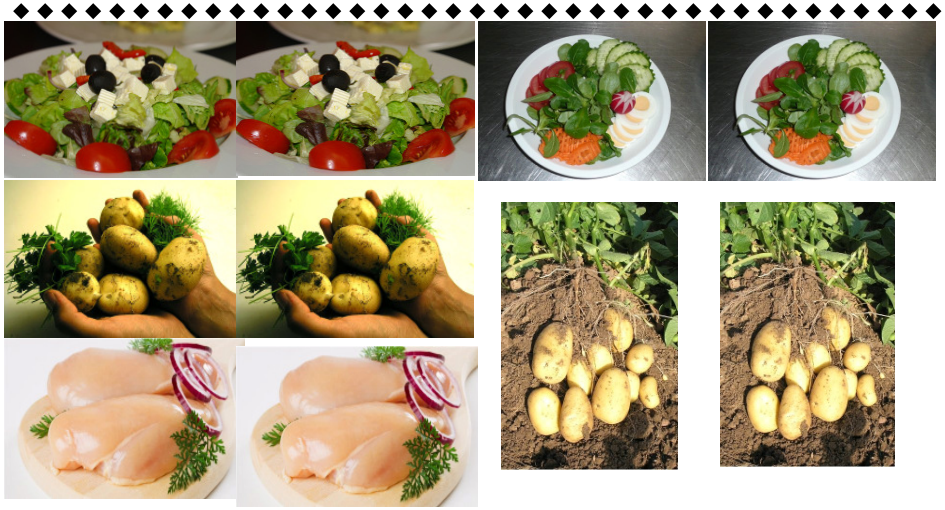
Anschließend lernten wir noch das Gedicht „Die gesunde Möhre".
Die gesunde Möhre

Der Hase Frisst gern Möhren
Und Möhren sind gesund.
Man muss sie vorher waschen
Und schwupp sind sie im Mund.
Und dann noch kräftig kauen
mit meinem Kindermund,
da, wachsen scharfe Zähne
und ich bleib schön gesund.

(Verfasser B.Welnitz)

Barbara Welnitz

Spiele- & Basteltipps



Viel Spaß dabei!!!!!!

Peggy Bartschies

Aktion

Sommerfest „ Radiozentrale Zwergenland"

Am **01.Juni 2012** findet um **16.00 Uhr** in der Kindertagesstätte „Zwergenland" unser Sommerfest mit Verabschiedung der Schulanfänger statt.Dazu laden wir Sie gemeinsam mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten recht herzlich ein. Nach dem Programm gibt es viele Stationen für unsere Kinder und Eltern. An verschiedenen Spielstationen können Eltern und Kinder Punkte sammeln.Traditionell kann auch wieder Knüppelkuchen gebacken werden. **Wichtig**: Bitte den Stock für den Knüppelkuchen nicht vergessen!
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team des Zwergenlandes

Lieder & Gedichte

Hallo liebe Kinder,

diesmal haben wir uns ein Memory passend zu unserem Thema dieser Zwergenpost für Euch einfallen lassen. Schneidet es aus, wenn ihr wollt laminiert es ein und dann kann es schon mit dem spielen losgehen.

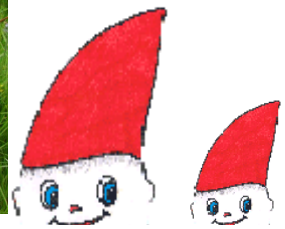
Neues aus den Gruppen

Wilde Riesen

Nach unseren wohlverdienten Osterferien liegen nun noch einige Wochen Schulzeit vor uns, ehe wir uns in die nächsten großen Ferien verabschieden dürfen. In dieser Zeit werden wir wieder regelmäßig die frische Luft unseres Gartens genießen können, denn der Frühling ist endlich da. Ganz nebenbei haben wir eine neue Hauptaufgabe. Wir haben seit kurzer Zeit Haustiere, die versorgt werden wollen. Die beiden Meerschweine Anni und Betty wohnen seit Ende April bei uns und freuen sich auf die täglichen Essensrationen und Streicheleinheiten. Gern nehmen wir nach vorheriger Absprache Futter, Heu und Stroh entgegen. Durch die Tiere sollen unsere Kinder lernen Verantwortung zu übernehmen. Schließlich müssen Anni und Betty gefüttert, gestreichelt, gemistet und umsorgt werden. Und das die ganze Woche.

Neben der Verantwortung für die Tiere stehen auch wieder andere Höhepunkte an. Geburtstagsfeiern und Ideenkonferenzen stehen freitags im Mittelpunkt, genauso wie die Konzistunde. Bitte beachten Sie täglich unsere Wandzeitung, an der Termine und auch Änderungen festgehalten werden. Leider läuft unser Gesundes Vesper nicht so wie gewünscht. Eigentlich wollen sich die Wilden Riesen 2xmonatlich zum Vesper mit gesunden Dingen ernähren. Leider stehen uns in den letzten Wochen kaum Zutaten zur Verfügung. Bitte schreiben Sie sich in die Liste ein und unterstützen Sie unser Vorhaben. Vielleicht finden Sie einige gute Ideen unter der Rubrik "Schlemmerzwerge". Vielen Dank!

Sandra Tews

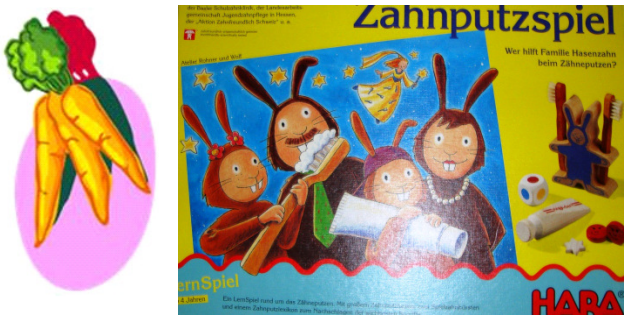


Mit Power aus der Pause

Der richtige Inhalt sorgt dafür, dass die Brotzeitbox leer wird und Ihr Kind mit neuer Energie im Unterricht sitzt. Studien zeigen: Kinder, die gut frühstücken, reagieren schneller, können sich besser konzentrieren und logischer denken. Weil während der Woche meist die Zeit für ein gutes Frühstück fehlt, und ziemlich viele Kinder Frühstücksmuffel sind, liefert das Pausenbrot die nötige Energie, um bis Mittag bei der Sache zu bleiben. Eine ausgewogene Pausenmahlzeit besteht wie ein gutes Frühstück im Idealfall aus Getreide, Obst oder Gemüse, einem Milchprodukt und etwas zu trinken. Zum Frühstück sind Tee, Kakao, Saft oder Milch perfekt. Für die Schule sind Wasser oder Saft gesunde Durstlöscher. Je nachdem, was das Kind morgens gerne isst oder trinkt, kann die Pause ergänzen, was beim Frühstück gefehlt hat.
Übrigens: Auch Haferflocken sind aus vollem Korn und deshalb – zum Beispiel in einer Dose zu Joghurt mitgegeben – ein gesunder Energielieferant. Obst und Gemüse gehören immer in die Brotdose, denn sie liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, Antioxidantien als Zellschutz und sekundäre Pflanzenstoffe, die zum Beispiel das Immunsystem stärken sollen. Klein geschnitten werden Obst und Gemüse lieber gegessen. Gestiftelte Möhren, Kohlrabi, Gurken oder Zucchini, aber auch Radieschen oder Cocktailtomaten kommen gut an. Dünn geschnittenes Gemüse hält das Brot saftig und sieht appetitlich aus. Kinder, die Süßes lieben, bekommen Beeren, Trauben, in Spalten geschnittene Äpfel oder Birnen oder ihre Lieblingsfrüchte mit. Wählen Sie heimisches Gemüse oder Obst der Saison. Das enthält die wenigsten Schadstoffe, und der Körper bekommt jeden Monat andere wichtige Vitalstoffe. Auch Joghurt und Quark sind eine gute Wahl, denn darin stecken der Knochenstärker Calcium, wertvolles Eiweiß und Vitamine. Die Milchsäurebakterien bringen den Darm und von dort aus den ganzen Körper in Schwung.

Sandra Tews

Wer hilft Familie Hasenzahn beim Zähneputzen?



Spielidee:
Familie Hasenzahn knabbert gerne leckere Dinge. Manche enthalten allerdings Zucker. Zucker ist zwar süß und lecker, leider jedoch schädlich für die Zähne. Da kann nur der große Zahnputzhase helfen. Er begleitet unsere Hasenfamilie beim Essen und beim Zähneputzen. Denn wenn die Zähne nach dem Essen gründlich geputzt werden, können die Bakterien und er Zucker den Zähnen nichts anhaben. Jeder Hase, der etwas Glück beim Kartenziehen hat, sich gründlich die Zähne putzt und abends nicht mehr nascht, bekommt zur Belohnung ein Strahlesternchen von der Zahnfee.
Spieldauer: ca. 15 Minuten
Anzahl der Spieler: 2 bis 4
Alter:ab 4 Jahren

Simone Hönicke

Vereinsinfos

.Gemeinnützige Arbeit im Zwergenlandverein 2011

Liebe aufmerksame Leser der Zwergenpost,

wie jedes Jahr möchten wir auch in diesem Jahr die Eltern bekanntgeben, die sich durch eine Vielzahl an geleisteten Stunden besondere Anerkennung verdient haben.

Laut Finanzierungsrichtlinie bzw. Betreuungsvertrag sind pro Familie und Kalenderjahr 9 Stunden Eigenleistung zugunsten der Kindertagesstätte zu erbringen. Folgende Familien haben besonders viele gemeinnützige Stunden geleistet:

- Familie Lindner mit 72 Stunden
- Familie Hessel Bianca mit 37 Stunden
- Familie Zschörnig mit 33 Stunden
- Familie Ginter mit 33 Stunden
- Familie Häfner mit 32 Stunden
- Familie Bergmann mit 26 Stunden
- Familie Lehnau mit 25 Stunden

-Familie Reimer mit 19 Stunden
- Familie Peter mit 16 Stunden
- Familie Tews mit 16 Stunden
- Familie Förster mit 15 Stunden
- Familie Bartschies mit 15 Stunden
- Familie Liebers mit 14 Stunden
- Familie Butke mit 14 Stunden
- Familie Pilz mit 13 Stunden
- Familie Keihaue mit 13 Stunden

Allen anderen Familien möchte der Vorstand auch seinen Dank für die geleistete Arbeit aussprechen. Ohne die Unterstützung der Familien wären viele Aktivitäten mit den Kindern nicht möglich gewesen.

Der Vorstand

Schauen Sie doch auch mal auf unsere Internetseite: www.ev-zwergenland.de

Zwergenland-Sagen

Der Gemüsedieb

Riese Glombatsch überlegte, wie er seinen Freunden eine Freude bereiten könnte. Da er wusste, dass Igel und Maus seine gesunde Gemüsesuppe so gern aßen ,wollte er die Tiere heute zum Mittagessen in seine Riesenhöhle einladen. Er nahm sein Telefon und bestellte seine Freunde zum Essen. Danach schnappte er sich einen Eimer und holte aus seinem Schuppen die Zutaten für die Suppe: Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln. Als er an die Haustür kam, fiel ihm ein, dass er noch fix zum Briefkasten laufen könnte, um die neue Zeitung zu holen. Er stellte den Eimer vor die Tür und ging zum Briefkasten. Als er zurückkam, blieb er wie angewurzelt stehen. Glombatsch dachte, er traut seinen Augen nicht.Wo war der Gemüseeimer!? „Aber ich habe den Eimer doch genau hier vor die Tür gestellt ",sagte sich der Riese. Er betrachtete sich den Erdboden vor der Haustür, sah frische Fußspuren und überlegte: "Sicher stammt die Spur vom dem Tier, das mir meinen Eimer mit dem leckeren Gemüse gestohlen hat. „Rasch lief Glombatsch der Spur nach. Sie endete am Hasenhaus. Der Riese trommelte mit seinen Riesenfäusten an die Tür und rief "He, komm sofort heraus, du Gemüsedieb! "Zitternd trat die Hasenmutter vor die Haustür.Ihre langen Ohren hingen ihr bis zum Kinn herunter, so sehr schämte sie sich, als sie dem Riesen erklärte: "Bitte schimpfe nicht mit mir, lieber Riese. Der Winter war so lang und kalt. Meine Futtervorräte sind alle aufgebraucht. Nicht einmal mehr eine Möhre ist im Keller, und meine kleinen Hasenkinder sind hungrig. Da habe ich mir einfach den Eimer mit den leckeren Möhren geschnappt. Ich weiß, dass man so etwas nicht darf und werde es bestimmt nie wieder tun. Entschuldigung! "Glombatsch antwortete der Hasenmutter: "Aber, du hättest mich doch nur fragen brauchen, dann hätte ich dir geholfen und meine Vorräte mit dir geteilt.Stehlen darf man wirklich nicht. Weißt du, ich habe eine Idee. Du kommst jetzt mit mir in die Riesenhöhle und hilfst mir beim Kochen. Und danach essen wir alle unsere gesunde Gemüsesuppe. Deine hungrigen Kinder lade ich auch ein. "Die Hasenmutter war froh und fragte Glombatsch: "Und du bist mir wirklich nicht mehr böse? "Der Riese antwortete ihr: "Nein, nein. Du hast mir doch versprochen so etwas nie wieder zu tun. Aber jetzt müssen wir uns beeilen. Die Gäste kommen bald."

(erzählt von der Märchentante Barbara Welnitz)

Zahngesund durch die Kindheit

Das erste Zähnchen

Sobald der erste Milchzahn da ist, sollte dieser einmal am Tag geputzt werden. Dazu verwendet man am besten ein Wattestäbchen.

Gefahr „Nuckelflaschen- Karies"

Geben Sie Ihrem Kind nicht über längere Zeit zuckerhaltige Getränke in der Flasche zum Dauernuckeln. Der Zahn ist sonst ständig Säureangriffen ausgesetzt. Der Durst Ihres Kindes sollte am besten mit Wasser oder ungesüßten Früchte- oder Kräutertees gelöscht werden.

Kleinkinder 1 bis 4 Jahre

Wenn der erste Backenzahn da ist, sollte eine spezielle Kinderzahnbürste benutzt werden. Lassen Sie die Bürtse selbst von Ihrem Kind aussuchen, dann macht das Putzen mehr Spaß! Geben Sie auf die Zahnbürste eine fluoridhaltige Zahncreme (Konzentration: 500 ppm Fluorid)

Gewöhnen Sie Ihr Kind spielerisch an das regelmäßige Zähne putzen. Zwei mal am Tag lautet die Regel. Ab 2 Jahren beginnt Ihr Kind selbstständig mit Putzversuchen. Putzen sie nach. Die Kauflächen kann IhrKind schon schnell alleine putzen. Mit ca. 5,5 Jahren kann es auch die Außenflächen selbstständig putzen.

Im Kindergarten putzen wir nach der KAI- Methode

Kauflächen: gründlich schrubben, das löst Speisereste und Belege.
Außenflächen: kreisförmig, damit auch in den Zwischenräumen alles sauber wird.
Innenflächen: Zahn für Zahn. Von Rot nach Weiß, d.h. Vom Zahnfleisch zur Zahnspitze.

Loben Sie Ihr Kind, wenn es eifrig Zähne putzt!
Lassen Sie Ihr Kind zusehen, wenn auch Sie Zähne putzen!

Der erste Besuch beim Zahnarzt

Ab ca.2 Jahren, spätestens wenn alle Milchzähne da sind, steht der erste Termin beim Zahnarzt an. Nehmen Sie Ihr Kind mit, wenn Sie selbst zum Zahnarzt gehen. Das Kind soll sich gern an diesen Besuch erinnern.

Pädagogische Inhalte

Putzspruch im Kindergarten

Nach dem Naschen und dem Essen, Zähne putzen nicht vergessen! Drei Minuten sollst Du nutzen, um die Zähne schön zu putzen!
Kauflächen putz mit einem Trick, immer votwärts und zurück.
Außenflächen putz mit Fleiß, immer schön von rot nach weiß.
Innenflächen putze tüchtig, denn auch diese sind ganz wichtig!
Kehre hier den Schmutz heraus, spül zum Abschluss richtig aus.
Stehen Borsten kreuz und quer, muss ne neue Bürste her!
Vorsicht! Kein Betthüpfer nach dem Zähne putzen!

Vorschulkinder/Schulkinder

Ab jetzt kann auch Ihr Kind die Innenflächen selbstständig putzen. Nachkontrolle und nachputzen ist bis zum 6. Lebensjahr erforderlich. Süßes ist erlaubt, jedoch nicht ständig naschen und danach die Zähne putzen. Am wenigsten schaden süße Leckereien nach den Hauptmahlzeiten. Gesund ist Nahrung, die kräftig gekaut werden muss. Rinde vom Brot abzuschneiden ist unwichtig! Durch das Kauen wirde der Speichelfluss gesteigert.

Kaugummikauen

Sobald Ihr Kind nichts mehr unabsichtlich verschluckt, kann durch einen zuckerfreien Kaugummi das Kariesrisiko um bis zu 40 Prozent gesenkt werden.

Zahnfreundliche Süßigkeiten für zwischendurch

Wer Kindern zwischendurch etwas zu Naschen geben möchte, kann auf zahnfreundliche Süßigkeiten zurückgreifen. Diese sind mit dem Zahn wie oben gekennzeichnet. Diese können unbedenklich für die Zähne, jederzeit gegessen werden. Ein Zuviel ist aber auch hier nicht zu empfehlen. Zahnfreundliche Süßigkeiten können bei übermäßigen Verzehr abführend wirken. Daher wird empfohlen, Kinder über 3 Jahren höchstens 3 Bonbonsoder Kaugummis am Tag zu geben.

Simone Hönicke