

## Liebes Kindergarten-Team,

zurück zur Natur – gerade in Sachen Ernährung ist das oft ein guter Ansatz. Ja, aber wie kann man das umsetzen? Wir haben recherchiert und für Sie herausgefunden, wo sich Kitas Tipps zum Thema Bio-Kost holen können. Entgegen der allgemeinen Vermutung müssen Bio-Lebensmittel nämlich nicht wesentlich teurer sein. Lesen Sie mehr auf Seite 2.

Viele Kinder haben schon von sich aus ein Gespür dafür, was gut für sie ist und singen fröhlich vor sich hin. Warum Singen wichtig für die Entwicklung ist, erfahren Sie unten.

Viel Spaß beim Lesen  
Ihre Kita-News Redaktion

# Sozialer und klüger durch Singen

Wer Kinder beim Trällern unterstützt, tut viel für ihre Zukunft. Denn Kinder, die Freude am Singen haben, sind tendenziell intelligenter und sozial kompetenter.

Dieses Ergebnis hat eine aktuelle Studie des Soziologen Thomas Blank von der Universität Bielefeld und des Pädagogen Karl Adamek von der Uni Münster ergeben. Dazu haben sie 500 Kindergartenkinder im Alter von fünf Jahren untersucht. „Die Studie liefert erstmals überzeugende empirische Belege dafür, dass spielerisches Singen in bisher völlig unterschätztem, aber unersetzbarem, Maße die Entwicklung von Kindergartenkindern in allen körperlichen, geistigen und sozialen Bereichen fördert“, betonte Blank. „Wenn sich ein Kind im Singen ausdrücken kann, ist es ausgeglichener, angstfreier und viel aufnahmefähiger“, erklärt er. Singen wirke sich zudem positiv auf die Sprachentwicklung, das Sozialverhalten und



die Aggressionsbewältigung aus. In ärztlichen Befunden wurden Kita-Kinder, die gern und viel sangen, zu 88 Prozent als regelschulfähig beurteilt. Dagegen erreichten Kinder, die wenig sangen, nur halb so oft – zu 44 Prozent – diese Eignung. Die Ergebnisse seien schichtenübergreifend, sagte Blank. „Man kann nicht sagen, dass in der Oberschicht automatisch mehr gesungen wird“. Jedes Kind kann also von vermehrtem Singen profitieren, insbesondere Kinder mit Migrationshintergrund oder aus bildungsfernen Schichten. Der Soziologe empfiehlt: „Kindergärtnerinnen sollten mehr Gesang mit den Kleinen machen, und Eltern sollten ihre Kinder häufiger in den Schlaf singen“.

Bodil Neugebauer



# Bio kann jeder



Immer mehr Kindertagesstätten stellen auf Biolebensmittel um. Vereine und Ökoanbieter stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

In den letzten Jahren wurde erkannt, wie stark Ernährungsgewohnheiten schon in jungen Jahren geprägt werden. Neben einem ausgewogenen Speiseplan ist auch die Herkunft der Lebensmittel ein immer wichtigeres Thema in Kindertagesstätten. Eltern und Kita-Personal sind sensibler geworden für Fragen der Regionalität und der Anbauweise. Ob zum Frühstück oder Mittagessen – der Einsatz von Bioprodukten spielt zunehmend eine wichtige Rolle in Kitas.

Dass die Umstellung auf Bio nicht kompliziert ist und für die Einrichtungen nicht viel teurer sein muss, zeigen verschiedene Anbieter. Das Motto einer bundesweiten Informationskampagne lautet deshalb auch „Bio kann jeder“. Ziel dieses Aktionsprogramms ist es, Erzieher, Lehrer und Eltern auf den Wert einer gesunden und kindgerechten Ernährung aufmerksam zu machen. Wie die Umstellung auf Bioprodukte ohne wesentliche Zusatzkosten möglich ist, wird in eigenen

Workshops anhand von praktischen Beispielen gezeigt ([www.biokannjeder.de](http://www.biokannjeder.de)). Auch das Projekt „Bio für Kinder“ berät Kindertagesstätten und Schulen bei der Verbesserung ihrer Ernährungsangebote für Kinder und Jugendliche. Gemeinsam mit den Verantwortlichen werden Vorschläge für Veränderungen im Küchenbereich sowie Angebote zur Ernährungsbildung und Elternarbeit entwickelt ([www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de)). Es gibt gute Gründe für den Kauf von Bioprodukten. Durch die nachhaltige Erzeugung der Lebensmittel weisen die Endprodukte eine hohe Lebensmittelqualität auf. So ist zum Beispiel der Anteil an sekundären Pflanzenstoffen in Bioprodukten um zehn bis 50 Prozent höher als in konventionellen Vergleichsprodukten. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen vor Krebs und stärken das Immunsystem. Sie regulieren den Blutdruck und wirken hemmend auf Bakterien. Durch den Verzicht auf künstliche Aromen und Ge-

schmacksverstärker profitieren besonders Kinder: Sie entwickeln seltener Lebensmittelunverträglichkeiten und Übergewicht.

Bodil Neugebauer

## Impressum

Kita-News erscheint jeweils zum 15. des Monats im Junior-Verlag GmbH & Co. KG, Raboisen 30, 20095 Hamburg [www.wireltern.de](http://www.wireltern.de)

**Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:** Günter Morsbach

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Annette Langer, Bodil Neugebauer, Irlana Nörtemann

**Grafik und Fotoredaktion:** Vera Kloppenburg



# Frühe Diagnose bei ADHS hilft

**ADHS ist oft schon im Kindergarten- und Vorschulalter erkennbar und behandelbar. Je früher das Kind eine Therapie beginnt, desto besser kommt es mit seiner Umwelt zurecht.**

**M**it dem vierjährigen Paul „Mensch-ärgere-dich-nicht“ zu spielen ist fast unmöglich: Jedes Mal springt er wutentbrannt vom Stuhl auf, wenn er verliert. Dann will er mit seinen Autos spielen, in der nächsten Minute mit der Holzeisenbahn und zwischendurch kippt er noch die Bauklötzchenkiste um. Bei Paul wurde ADHS diagnostiziert.

Für die Behandlung einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) greifen Therapeuten heute meist auf verschiedene Bausteine zurück: Verhaltenstherapie, Soziales Kompetenztraining, Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining und Elterngespräche. Medikamente machen dabei in der Regel nur einen kleinen Teil der Therapie aus.

Leider erfolgt die Diagnose häufig erst sehr spät: Das Umfeld der Kinder handelt oft erst, wenn massive Leistungsprobleme auftreten – wie zum Beispiel zum Schulbeginn. Eine Erklärung dafür ist, dass Leistungs-, aber auch soziale Probleme der Kinder im schulischen Umfeld deutlicher auftreten als in Situationen zu Hause oder im Kindergarten. Kinder mit ADHS zeigen aber meist schon vor Schuleintritt Auffälligkeiten. Eltern und die Betreuungspersonen, die das



Foto: Thinkstock

Kind am besten kennen und täglich erleben, sollten bei einem Verdacht auf ADHS möglichst gleich aktiv werden.

Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig, um den langfristigen negativen Auswirkungen von ADHS entgegenwirken zu können. Denn die Betroffenen bekommen durch ihr Verhalten stetig negatives Feedback, was

wiederum die Symptome verstärkt. Eine Therapie wirkt sofort auf die Symptomatik und verbessert das Wohlbefinden des Kindes und des gesamten Umfeldes.

**Weitere Informationen zu ADHS finden Sie im Netz unter: [www.adhs.de](http://www.adhs.de), [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)**

*Bodil Neugebauer*

## Kindergartennews – So haben Sie entschieden

In der Rubrik Kindergartennews der Zeitschrift KINDEr stellen wir Themen zur Diskussion, die im Kita-Alltag für Zündstoff sorgen.

In der November-Ausgabe hieß es:

### Wenn Erwachsene trauern – was dürfen Kinder wissen?

Eine Erzieherin hat ihren Vater durch einen Verkehrsunfall verloren. Sind Kinder überfordert, wenn sie davon in der Kita etwas erfahren?

Unsere Leser meinen, dass man mit dem Thema ehrlich umgehen und es nicht vor Kindern verstecken sollte. Oft bekommen Kinder mehr mit, als man denkt. Wenn man ihnen die eigene Traurigkeit nicht erklärt, kann es passieren, dass sich gerade sensible Kinder selbst schuldig fühlen. Positive Gedanken an einen verstorbenen Menschen, zum Beispiel, dass es ihm im Himmel gut geht, helfen Kindern nach Meinung unserer Leser, mit der Traurigkeit umzugehen.

### Wollen Sie bei unserem nächsten Fall mitdiskutieren?

Unter [www.wireltern.de/Kindergartennews](http://www.wireltern.de/Kindergartennews) lesen Sie mehr.



# Krippenbesuch härtet ab

Eine aktuelle Studie zeigt, dass ehemalige Krippenkinder über ein früh trainiertes Immunsystem verfügen und später seltener als ihre Altersgenossen erkranken.

**D**ie zweijährige Hanna ist den ersten Tag nach überstandener Krankheit in der Krippe, dann bekommt sie wieder Fieber und muss abgeholt werden. Diese Problematik – besonders in den Wintermonaten – kennt jede Kita: Ein Infekt jagt den nächsten. Mit kurzen Erholungsphasen haben die Kleinen im schnellen Wechsel Erkältungen, grippale und Magen-Darm-Infekte.

Eine Studie von kanadischen Wissenschaftlern macht Hoffnung, dass dieses frühe Leid später zumindest belohnt wird. Sylvana Côté und ihre Kollegen von der University of Montreal untersuchten 1238 kanadische Familien mit Neugeborenen. Acht Jahre lang fragten die Forscher regelmäßig ab, wie oft die Kinder im Alter bis zu zweieinhalb, dreiein-



Foto: Thinkstock

halb bis viereinhalb und fünf bis acht Jahren an Atemwegserkrankungen, Ohrentzündungen oder Magen-Darm-Infekten litten.

Krippenkinder waren zunächst zweieinhalbmal so oft krank wie Kinder, die bis zum Grundschulalter zu Hause betreut wurden. Im Grundschulalter waren sie jedoch Gleichaltrigen gesundheitlich überlegen und fehlten seltener. Das galt insbesondere für Kinder, die externe Einrichtungen besuchten, bevor sie zweieinhalb Jahre alt waren.

Die Kinder scheinen also von dem frühen Crashkurs fürs Immunsystem zu profitieren: „Ein möglicher Grund ist die wiederholte Stimulation des noch unreifen Immunsystems durch frühe und milde Infektionen“, erklären die Forscher.

*Bodil Neugebauer*

## Sonderkonditionen für Kitas im Kita-JuniorShop

In den Monaten Januar und Februar 2011 gibt es im Kita-JuniorShop Mic o Mic Steckspielzeuge. Die Bausätze fördern die Feinmotorik, die Kreativität, die Hand-Augen-Koordination und die Geduld. Nach dem Bauen können die Kids ausgiebig spielen.

Kitas erhalten bei Sammelbestellungen im Wert von über 50 Euro den „FindPilot“ Schlüsselanhänger gratis und einen Kita Sammelbesteller-Rabatt von 10 Prozent.

Einfach mal vorbeisurfen: [www.kita.juniorshop.org](http://www.kita.juniorshop.org)



## Vorschau

Die Februar-Ausgabe der Zeitschrift KiNDER erscheint am 1. Februar 2011

Darin lesen Sie:



### Lernen & Spielen

#### Weniger ist mehr

Einfache Alltagsgegenstände machen Spaß und fördern die Kreativität

### Familie heute

#### Sind Medien für Kinder wichtig?

TV-Moderatorin Barbara Eligmann über Kants kategorischen Imperativ

### Känguru statt Kuschtier

Für den Film „Dschungelkind“ tauchte Stella Kunkat in eine andere Welt

### Gesundheit

#### Auf Abwehr

Fieber: ein wichtiger Verbündeter gegen Krankheitserreger

### Laufen, klettern, springen ...!

Bewegung ist das beste Rezept gegen Übergewicht

### Reise

#### Die Vielseitige

Madeira: Naturschönheit und Badeparadies

