



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Wasser marsch!

Bei sommerlichen Temperaturen bietet Wasser eine willkommene Abkühlung - von außen wie von innen!

Berlin, August 2014 – Wasser strahlt auf Kinder eine faszinierende Wirkung aus. Ob es darum geht Steinchen ins Wasser plumpsen zu lassen, eine Kleckerburg zu bauen oder im Wasser zu spielen, Kinder sind meist nur schwer vom kühlen Nass wegzubekommen. Gerade die Sommermonate bieten Gelegenheit ein Planschbecken im Garten aufzustellen oder einen Ausflug ins Schwimmbad zu unternehmen. Doch nicht nur der Spaß mit Wasser steht im Sommer im Vordergrund, auch das Trinken ist in der warmen Jahreszeit noch wichtiger als sonst.

Je früher ein Kind mit Wasser vertraut gemacht wird, desto besser. Wassergewöhnungskurse werden von den meisten Schwimmbädern für Kinder ab einem Alter von 3-4 Monaten angeboten. Durch Spiele im und mit dem Wasser gewöhnen sich die Kinder an die Bewegung im Wasser und zeigen später weniger Scheu, wenn es an das richtige Schwimmenlernen geht. Je nach Entwicklung kann ab 5 Jahren der erste Schwimmkurs besucht werden. Darin lernen die Kinder die richtige Schwimmtechnik und auch die ersten Tauchversuche können hier unternommen werden. Denn wenn ein Kind auch mit dem Tauchen vertraut ist, gerät es nicht so leicht in Panik, wenn es aus Versehen mal mit dem Kopf untertaucht. Schwimmen lernen beugt nicht nur der Gefahr des Ertrinkens vor, sondern das Kind bekommt vor allem auch Selbstvertrauen und Selbstsicherheit! Dennoch sollten Sie auch nach einem Schwimmkurs die Kinder noch im Auge behalten - richtige Sicherheit im Wasser erhalten sie erst durch regelmäßiges Üben.

Spaß mit dem nassen Element

Auch Zuhause bieten sich viele schöne Möglichkeiten, Kinder an das Element Wasser zu gewöhnen. Beim Spielen im Garten können Sie beispielsweise eine Wanne mit Wasser aufstellen und verschiedene Gegenstände,

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Pia Graewert

Tel.: 030 27 87 97-65
p.graewert@pebonline.de

wie ein Stück Holz, ein Blatt Papier oder einen Stein bereitlegen. Lassen Sie nun jedes Kind schätzen ob der Gegenstand untergeht oder schwimmt, legen diesen dann auf die Oberfläche und überprüfen die Einschätzungen.

Im Sommer noch mehr ans Trinken denken

Beim Planschen im und mit dem Wasser sollte auch das Trinken bedacht werden. Liegt die empfohlene Trinkmenge für Kinder je nach Alter zwischen 400 ml und einem Liter pro Tag, kann sich der Bedarf bei Spielen und Toben an heißen Tagen verdoppeln. Besonders gekühlte Getränke sind an heißen Tagen eine willkommene Erfrischung. Daher sollten Eltern besonders an warmen Tagen stets Getränke dabei haben, um die Kinder zwischendurch immer wieder trinken zu lassen. Auch wenn sie keinen Durst haben, sollten vor allem Kinder regelmäßig trinken, denn Flüssigkeitsverluste führen schon vor dem Durstempfinden zu Konzentrations- und Leistungsverminderung.

Tipps:

- Wie viel Kinder trinken sollten, hängt vom Alter ab. Als grobe Richtlinie gilt bei einem Kind unter einem Jahr ein Flüssigkeitsbedarf von 400 ml, bis vier Jahren gut 800 ml, bis Zehnjährige benötigen etwa einen Liter. Bei viel Bewegung, sollte es entsprechend mehr sein.
- Ein Schwimmkurs kann ab einem Alter von fünf Jahren besucht werden. Zu dem Zeitpunkt sind Körperbeherrschung und Motorik genügend vorhanden. Als Richtschnur gilt, wenn ein Kind ohne Stützräder sicher Fahrrad fahren kann, sind die Fertigkeiten genug ausgereift, um die Koordination der Bewegungsabläufe beim Schwimmen zu erlernen.
- Spielidee für den nächsten heißen Tag im Garten: Nasse Post
Alle Kinder stellen sich in einer Reihe auf. Das Kind ganz vorne erhält eine mit Wasser gefüllte Schüssel und muss diese kopfüber nach hinten weiterreichen. Alle Mitspieler sollten Badezeug tragen!

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de und www.blogmitpeb.de