



LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Elternratgeber mit den Ergebnissen der Einschulungsuntersuchung



Dieses Heft gehört:

Sehr geehrte Eltern,

im vorletzten Kindergartenjahr werden in Baden-Württemberg alle Kinder von Sozialmedizinischen Assistentinnen des Gesundheitsamtes im Rahmen der Einschulungsuntersuchung (ESU) untersucht.

Diese Untersuchung der vier- bis fünfjährigen Kinder erfasst alle Bereiche der kindlichen Entwicklung. Wir untersuchen das Hör- und Sehvermögen, die Sprachentwicklung, die Grob- und Feinmotorik, die Merkfähigkeit und das Aufgabenverständnis sowie die mathematischen Basiskompetenzen. Außerdem sehen wir das Vorsorgeheft und das Impfbuch durch und beantworten gerne Ihre Fragen.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie Ihr Kind zu Hause spielerisch in seiner Entwicklung unterstützen können. Besonders wichtig sind Übungen, die Sie mit Ihrem Kind in den festgestellten Förderbereichen durchführen können.

Sollten Sie noch Fragen haben, stehen Ihnen die Ärztin bzw. der Arzt oder die untersuchende Sozialmedizinische Assistentin auch zur telefonischen Beratung gerne zur Verfügung.

In den Monaten vor der Einschulung findet evtl. eine erneute schulärztliche Einschätzung aufgrund der Untersuchungsergebnisse aus Schritt 1 sowie den Informationen des Kindergartens und der Schule statt.

Bitte denken Sie auch weiterhin an die Kindervorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Kinderarzt / Arzt (U1 - U9 / J1)

Ihr Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Inhalt

Ergebnisse der Untersuchung	4
Impfempfehlungen	6
Impfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche	7
Körpermotorik	8
Fein- und Schreibmotorik	9
Linkshändigkeit	10
Visuomotorik	11
Zahlen- und Mengenverständnis	12
Sprache	13
Mehrsprachigkeit/Aufwachsen mit zwei oder mehr Sprachen	15
Ernährung	17
Zahngesundheit	19
Bildschirmmedien	21
Allgemeine Tipps zum gesunden Aufwachsen	22
Der Schulranzen	25
Beratungsstellen	26
Ansprechpartner/-innen	27
Impressum	28

In diesem Ratgeber sind wichtige Bereiche der kindlichen Entwicklung zusammengefasst. Hier finden Sie als Eltern Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Kinder zu Hause fördern können.

Den Ratgeber in anderen Sprachen finden Sie unter: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/publikationen> oder QR code scannen.



Ergebnisse der Untersuchung

Sehtest

mit PC FrACT-Test

- ☐ nicht durchgeführt
- ☐ altersentsprechend
- ☐ Überprüfung empfohlen
bei U9/ baldmöglichst/
vor der Schule

Räumliches Sehen

- ☐ nicht durchgeführt
- ☐ unauffällig
- ☐ Überprüfung empfohlen

Farbsehen

- ☐ nicht durchgeführt
- ☐ unauffällig
- ☐ Überprüfung empfohlen
- ☐ Brillenträger/Brillenträgerin

Hörtest

- ☐ nicht durchgeführt
- ☐ unauffällig
- ☐ Überprüfung empfohlen
bei U9/ baldmöglichst

Größe:cm

Gewicht:kg

Übergewicht ☐ siehe Seite 18

Mathematische Basiskompetenzen

- ☐ altersentsprechend
- ☐ noch nicht altersentsprechend

Sprache

- ☐ unauffällig
- ☐ Sätze, Kunstwörter, Zahlenreihen
genau nachzusprechen fällt noch
schwer
- ☐ auffällige Aussprache

.....

- ☐ schwache Mundmotorik
- ☐ Grammatik noch nicht altersent-
sprechend
- ☐ Sprachverständnis noch nicht
ausreichend
- ☐ Deutschkenntnisse noch nicht
ausreichend
- ☐ in logopädischer Behandlung

Fein-/Schreibmotorik

- ☐ unauffällig
- ☐ Zeichen genau nachzumalen
fällt noch schwer
- ☐ noch unsicher, Mal- und
Schwungübungen empfohlen
- ☐ Menschzeichnung noch üben
- ☐ noch kein Dreipunktgriff
- ☐ Handgelenk noch nicht
aufgelegt



Grobmotorik

- ☐ altersentsprechend
- ☐ noch nicht altersentsprechend

Auffälligkeiten im Verhalten während der Untersuchung:

Nein ☐

Ja ☐

Konzentration ☐ Mitarbeit ☐ Arbeitstempo ☐ Ausdauer ☐

Impulskontrolle ☐ Selbstvertrauen ☐ Frustrationstoleranz ☐

Anderes ☐ _____

Untersuchungsdatum:

- ☐ Schulärztliche Nachuntersuchung nicht erforderlich
- ☐ Schulärztliche Nachuntersuchung erforderlich
- ☐ Schulärztliche Nachuntersuchung wurde durchgeführt

- ☐ **Ergänzende Ergebnisse und Empfehlungen in der ärztlichen Nachuntersuchung:**

Wir empfehlen die Auffrischung/Durchführung folgender Impfungen:



- ☐ Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten)
- ☐ Polio (Kinderlähmung)
- ☐ Hepatitis B (bei Grundimpfung 3 x impfen!)
- ☐ MMR = Masern, Mumps, Röteln
- ☐ Meningokokken B (bis zum 5. Lebensjahr)
- ☐ Windpocken, wenn bisher die Krankheit nicht durchgemacht wurde
- ☐ FSME („Zeckenimpfung“)
- ☐ Impfstatus zurzeit vollständig
- ☐ Impfbuch lag nicht vor, bitte beim Kinder-/ Hausarzt überprüfen

ab 6. Lebensjahr Auffrischungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten. Die Masern-Mumps-Röteln-Windpocken- und die Hepatitis-B-Impfung sollten ergänzt werden, falls sie unvollständig sind oder fehlen.

- ☐ **Bitte an Vorsorgeuntersuchung U9 denken, wenn sie bisher noch nicht durchgeführt wurde.**

Eltern sind seit März 2009 laut Kinderschutzgesetz Baden-Württemberg §1 Abs.1 zur termingerechten Teilnahme an der U1 – U9 +J1 Ihrer Kinder verpflichtet.

U8 46.-48. Lebensmonat: Auf dem Weg zum Vorschulkind

U9 60.-64. Lebensmonat: Alles klar für die Schule

J1 12.-14. Lebensjahr: Der Gesundheitscheck im Jugendalter

Die zusätzlichen **neuen Vorsorgeuntersuchungen:**

U 10 (7 - 8 Jahre)

U 11 (9 -10 Jahre) und

J 2 (16 -17 Jahre)

werden bisher nicht von allen Krankenkassen übernommen.

Bitte fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt!

Impfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche

Impfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten Vorbeugemaßnahmen in der Medizin. Ziel der Impfung ist es, Säuglinge, Kinder und Jugendliche vor einer Krankheit zu schützen. Wenn fast alle geimpft sind, ist es möglich, Krankheitserreger auszurotten.

Die von der ständigen Impfkommission (STIKO) für Deutschland empfohlenen Impfungen werden von den Haus- oder Kinderärzten und -ärztinnen durchgeführt und in aller Regel von den Krankenkassen bezahlt. In Baden-Württemberg sind außerdem Impfungen gegen FSME und Influenza für alle Kinder empfohlen.

Im Rahmen der ESU wurde die Vollständigkeit der Impfungen bei Ihrem Kind geprüft. Bitte achten Sie weiterhin auf einen vollständigen Impfschutz. Hierzu berät Sie Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin oder das Gesundheitsamt.

Weitere Infos und den aktuellen Impfkalender finden Sie unter:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.impfen-info.de
- Robert-Koch-Institut
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html



Körpermotorik

Körpermotorik bezeichnet die großen, grobmotorischen Bewegungsabläufe wie Laufen, Gehen, Klettern, Sitzen usw. Dazu gehören auch Geschicklichkeit, sicheres Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit.

Bewegung bedeutet Auseinandersetzung mit der Umwelt; sie trainiert die Sinne und wirkt sich positiv auf die allgemeine Entwicklung Ihres Kindes aus: Selbstvertrauen und Konzentration nehmen zu, Stress und Aggressionen werden abgebaut, die kognitive Entwicklung (u. a. die Sprachentwicklung) wird gefördert. Bieten Sie daher Ihrem Kind so viel Bewegung wie möglich an.

Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr für Kindergartenkinder. Mindestens eine Stunde dieser Bewegungszeit soll im Freien stattfinden, z.B. auf dem Spielplatz.

Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

- *Viel bewegen: Gehen, Laufen, Rennen, Hüpfen, Klettern, Springen, Zehengang, Fersengang, Einbeinstand, Einbeinhüpfen, Balancieren*
- *zu Fuß zum Kindergarten oder zur Schule gehen*
- *Turnen, Schwimmen, Roller, Inliner und Fahrrad fahren, Trampolin springen*
- *Schaukeln, Bewegen und Klatschen zu Musik, Ball spielen, Seilspringen, Hüpfspiele wie Himmel und Hölle, Jonglieren mit Tüchern und Bällen*

Welche Spiele eignen sich dafür?

Gummitwist, Fangen und Versteck, Twister© usw.

Weitere Infos unter:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/
- Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

Fein- und Schreibmotorik

Feinmotorik bezeichnet alle kleinen Bewegungsfertigkeiten wie z. B. Schreiben, Knöpfeschließen und bezieht sich hier vor allem auf die Motorik der Hand und der Finger.

Eine gut entwickelte Feinmotorik ist wichtig, um Bewegungsabläufe geschickt und gezielt umsetzen zu können. Für das Schreiben in der Schule sind Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Finger sehr wichtig.

Das richtige Halten eines Stiftes ist Grundlage, um leichter schreiben zu lernen. Mit dem 3-Punkt-Griff sind die Finger und der Stift bei aufliegendem Handgelenk am beweglichsten.



In der Regel hat sich das Kind spätestens im letzten Kindergartenjahr entschieden, mit welcher Hand es schreibt und malt (Händigkeit).

Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

- *Basteln, Handarbeiten, Kneten, Ausschneiden*
- *Schwungübungen, Ausmalen, Malen*
- *Obst schneiden, Brot streichen, mit Messer und Gabel essen*
- *Perlen auffädeln, Bügelperlen, Weben*
- *mit kleineren Materialien spielen*

Welche Spiele eignen sich dafür?

Mikado, Angelspiele, Blinde Kuh, Tast-Domino, Murmelspiele, Bau- und Steckspiele

Weitere Infos unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

Linkshändigkeit

Linkshändigkeit ist normal, nur nicht so häufig. Ein Kind sollte sich bis zur Einschulung für eine Führungshand entschieden haben. Bei unklarer Händigkeit wenden Sie sich bitte bei der nächsten Vorsorgeuntersuchung an Ihren Kinderarzt.

Linkshändige Kinder sollen in ihrer Linkshändigkeit gefördert werden.

Wie können Sie Ihr Kind im Alltag dabei unterstützen?

- *Blatt oder Heft sollten schräg nach rechts geneigt sein, in einem Winkel von etwa 30°.*
- *Die Handhaltung soll spiegelbildlich zu der des Rechtshänders sein.*



- *Achten Sie auf Schulmaterialien für Linkshänder (z.B. Füller, Schere)*
- *Bei der Beleuchtung des Arbeitsplatzes ist darauf zu achten, dass das Licht von rechts auf die Schreibfläche fällt.*

Weitere Infos unter:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/linkshaendigkeit/
- www.lefthander-consulting.org

Visuomotorik

Unter Visuomotorik versteht man das Erkennen und Wiedergeben von Formen sowie deren optische Unterscheidung.

Für die Vorbereitung auf die Schule ist es wichtig, geringe optische Unterschiede bei Formen und Zeichen zu erkennen. Unterscheiden und Nachmalen sind die Grundvoraussetzungen, um Buchstaben eindeutig schreiben und anschließend sicher lesen zu können.

Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

- *Sich am Körper orientieren können: Kopf, Beine, Bauch*
- *Sich im Raum orientieren können: rechts-links, oben-unten, vorne-hinten...*
- *Sortieren beim Tisch decken oder im Haushalt z.B. Gefäße nach Größe, Socken nach Muster*
- *Zuordnen von Deckeln zu passenden Flaschen/Gläsern*
- *Musterreihen ergänzen, wie zum Beispiel:*



- *Zeichen abmalen, wie zum Beispiel:*



- *Unterschiede erkennen, wie zum Beispiel:*



Welche Spiele eignen sich dafür?

Memory, Mini-Lük©-Kasten/Hefte, Puzzle, Suchbilder, Domino, Differix, Colorama usw.

Weitere Infos unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

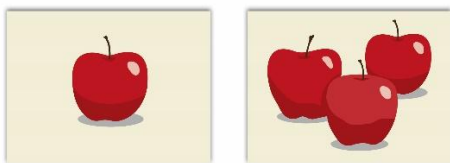
www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/motorische-entwicklung/

Mathematische Basiskompetenzen

Kinder erleben Mathematik von klein auf in ihrem Alltag. In der Auseinandersetzung mit Ihrer Umwelt entwickeln sie Mengenvorstellungen und lernen Ziffern erkennen. Diese mathematischen Basiskompetenzen bilden den Grundstein für den Umgang mit Zahlen und dem Rechnen in der Schule.

Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

- *Zahlen erkennen: Hausnummern, Schuhgrößen, Telefonnummern*
- *Zählen üben:*
 - *Beim Tisch decken: Bestecke, Teller, Gläser*
 - *Unterwegs: Autos, Fahrräder, Straßenlaternen, Pfosten zählen*
 - *Laut zählen beim Seilspringen, Ballprellen, Schaukeln, Hüpfen*
 - *Schritte zählen beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen*
- *Ordnen, Sortieren und Benennen von Materialien aus der belebten und unbelebten Natur nach Eigenschaften wie z.B. größer - kleiner, viele – wenige,*
- *Spontan kleinere Mengen erfassen, z.B. auf dem Teller, auf Würfeln, beim Einkaufen, beim Spaziergehen...*



Welche Spiele eignen sich dafür?

Murmespiele, Kaufladen spielen, Würfelspiele, Kartenspiele etc.
Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere dich nicht, UNO©, Halligalli©, Vier gewinnt, Domino, Fünf in einer Reihe, Quartett



Sprache

Für die gesamte Entwicklung des Kindes ist die Entfaltung der sprachlichen Fähigkeiten von enormer Bedeutung. Insbesondere für das spätere Lesen und Schreiben lernen und damit für den Lernerfolg ist die sprachliche Entwicklung wichtig.

Sprache ist Verständigen,
Sprache ist Verstehen,
Sprache ist Denken.

Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag üben?

➤ Wortschatz, Sprachverständnis, Grammatik

- *Bilderbücher zusammen ansehen z.B. Wimmelbücher*
- *Geschichten vorlesen, nacherzählen lassen und Fragen zur Geschichte stellen*
- *Kind über Erlebtes erzählen lassen und durch Fragen zum Sprechen anregen*
- *Falls das Kind etwas nicht richtig sagt, können Sie den Satz richtig wiederholen, ohne auf Fehler hinzuweisen*
- *Kleine Aufträge geben*
- *Auswendiglernen von Gedichten, Abzählreime, Namen*
- *Mit dem Kind singen*
- *Viele W-Fragen stellen (warum, wozu, wer, weshalb)*

➤ Artikulation / Aussprache

Kräftige Mund- und Zungenmuskulatur sind die Basis für Lautbildung und gute Aussprache

- *Übungen dazu sind: Grimassen vor dem Spiegel schneiden (Schmollmund, Brummlippen), mit dünnem Trinkhalm trinken, Luftballons aufblasen, Wattepusten mit Trinkhalm, Seifenblasen, Gurgeln („R“)*
- *Mundmotorik fördern: feste Kost zum Beißen und Kauen*

Daumenlutschen und Schnuller können die Lautbildung beeinträchtigen

Töne und Laute wahrnehmen und unterscheiden

- *Laute unterscheiden: b-p, d-t, g-k*
- *Reim- und Singspiele*
- *Zuhören fördern: Alltagsgeräusche erraten, Hörmemory (je 2 kleine Döschen mit unterschiedlichen Materialien füllen und schütteln)*

Wenn Sie unsicher sind mit der Aussprache / Sprachentwicklung Ihres Kindes, empfehlen wir Ihnen, dies mit **Ihrer Kinderärztin/ Ihrem Kinderarzt** zu besprechen, um gegebenenfalls eine Diagnostik oder Therapie einzuleiten.

Welche Spiele eignen sich dafür?

Stille Post

Mitspieler/innen: ab 4 Personen

Die Spielpartner/innen sitzen im Kreis. Eine Person beginnt und flüstert der daneben sitzenden Person ein Wort (ein Reimpaar, einen Satz usw.) ins Ohr. Diese Person flüstert seinem/seiner Sitznachbar/in das Gehörte ins Ohr usw., die letzte Person sagt laut, was er/sie verstanden hat.

Koffer packen

Mitspieler/innen: ab 2 Personen

Die Spielpartner nennen abwechselnd Gegenstände, die sie in ihren Koffer packen. Dabei muss jeder Mitspieler die bisher genannten Gegenstände wiederholen.

Beispiel:

1. Person: „Ich mache eine Reise nach Amerika und packe in meinen Koffer eine Zahnbürste.“
2. Person: „Ich mache eine Reise nach Amerika und packe in meinen Koffer eine Zahnbürste und ein T-Shirt.“
3. Person: „Ich mache eine Reise nach Amerika und packe in meinen Koffer eine Zahnbürste, ein T-Shirt und ein Buch“ usw.

Zungenbrecher

- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid
- Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz
- Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen

Geschichten erfinden

Mitspieler/innen: ab 2 Personen

Gemeinsam wird eine Geschichte ausgedacht. Der Anfang wird vorgegeben wie zum Beispiel: „Es war einmal in einer dunklen und stürmischen Nacht, da fuhr ein Schiff mitten auf dem Meer. Auf dem Schiff befanden sich...“. Ein Kind soll nun ein, zwei Sätze weitererzählen, dann das nächste usw.

Lieder-Raten

Material: Stuhl, evtl. Instrument

Singen Sie häufiger Lieder mit Ihrem Kind. Wenn Sie sicher sind, dass das Kind die Lieder gut beherrscht, können sie folgendes Spiel spielen: Alle setzen sich im Kreis auf den Fußboden, ein Stuhl steht in der Mitte. Wählen Sie ein Lied aus und singen oder spielen Sie den Anfang ohne Text vor. Wer als erster die Anfangszeile sagen oder singen kann, darf sich auf den Stuhl setzen. Nun folgt das nächste Lied.

Mehrsprachigkeit / Aufwachsen mit zwei oder mehr Sprachen

Mehrere Sprachen zu beherrschen, ist in unserer Welt von Vorteil. Kinder können verschiedene Sprachen gut gleichzeitig lernen. Im Vorschulalter kann dies mühelos auf spielerische Weise gelingen. Voraussetzung hierzu ist ein regelmäßiger und intensiver Sprachkontakt.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind in der Sprache, die Sie selbst am besten beherrschen, damit Ihr Kind ein gutes sprachliches Vorbild hat und dank Ihrer Hilfe in seinem Spracherwerb unterstützt wird. In der Muttersprache gut zu sprechen ist die Grundlage für das Erlernen weiterer Sprachen.

Wichtig ist:

- Eine Person – eine Sprache
- Mischen Sie nicht Deutsch und Ihre Muttersprache. In einem Satz bitte nur eine Sprache verwenden.
- Achten Sie auf regelmäßigen Umgang und Kontakt zu Menschen mit einer korrekten deutschen Sprache im Alltag.
- Regelmäßiger Besuch des Kindergartens
- Besuch von Vereinen und weiteren Angeboten – Ihr Kind profitiert vom intensiven Austausch mit deutschsprechenden Kindern und Erwachsenen.
- Zeigen Sie Wertschätzung gegenüber der deutschen Sprache und Ihrer Muttersprache.
- Sprechen Sie Ihre Muttersprache. Fördern Sie diese auch durch Vorlesen, Reime und Sprachspiele sowie Lieder.
- Es kann sein, dass Ihr Kind anfangs beide Sprachen mischt. Dies ist eine normale Entwicklung.

Fernsehen und Computer-/Handyspiele ersetzen nicht das Sprechen mit Ihrem Kind!

Weitere Infos unter:

- Vorleseflyer, auch in verschiedenen Sprachen, des Kultusministeriums BW unter [Publikationen: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg](#)
- Deutscher Bundesverband für Logopädie. Hier finden Sie Informationen zu den Themen Spracherwerb, Rolle der Eltern beim Spracherwerb, Umgang mit Mehrsprachigkeit. Es gibt dort auch Informationsmaterial in verschiedenen Sprachen. www.dbl-ev.de
- Elternbrief: Wie lernt mein Kind zwei Sprachen (in 18 Sprachen). www.ifp.bayern.de/veroeffentlichungen/elternbriefe/
- Materialien zur Sprachförderung der Baden-Württemberg-Stiftung www.sagmalwas-bw.de/das-programm/materialien-zur-sprachfoerderung/
- Waltraut Singer, Cornelia Funke: Sprachspiele für Kinder; 2005 Ravensburger Buchverlag



Ernährung

Für eine gute körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes braucht es eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

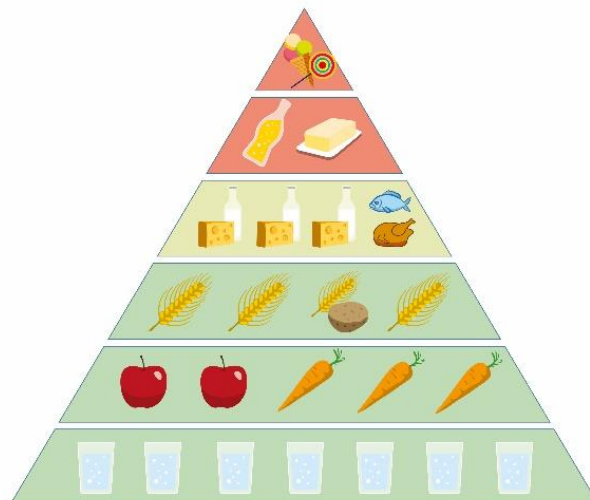
Was sollen Kinder essen und trinken?

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung deckt den Bedarf eines gesunden Kindes.

Sie trägt zur Gesundheit Ihres Kindes bei, wenn Sie ihm abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung anbieten. Ein gesundes Kind benötigt keine zusätzlichen Stoffe oder Ergänzungsmittel.

Eine gesunde Ernährung sollte enthalten:

- **reichlich** ungesüßte Getränke, Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte,
- **mäßig** tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier
- **sparsam** Zucker, Süßigkeiten und fette Snacks.



Spezielle Produkte wie Kinderlebensmittel und Fertigprodukte sind für die Ernährung von Kindern überflüssig und oft ungesund.

Kinder sollten ausreichend trinken (im Alter von 4 bis 6 Jahren ca. 900 ml). Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Säfte (3 Teile Wasser + 1 Teil Saft). Meiden Sie zuckerhaltige Getränke wie z.B. Cola, Limonaden oder Eistee und auch Light- bzw. Zero-Produkte.

Wie viel sollten Kinder essen?

Gesunde Kinder essen so viel, wie sie brauchen. Respektieren Sie die Hunger- und Sättigungssignale ihres Kindes. Essen ist keine Leistung der Kinder, die besonders hervorgehoben werden, sollte. Lebensmittel sollten weder zur Belohnung noch zur Bestrafung eingesetzt werden.

Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder

Beziehen Sie Ihr Kind bei der Vorbereitung der Mahlzeiten, wenn möglich, mit ein und essen Sie so oft es geht gemeinsam in der Familie. So lernen die Kinder, was in ihrem Essen drin ist, können Nahrung auswählen und üben das richtige soziale Verhalten bei Tisch. Wenn Sie eine angenehme Atmosphäre bei der gemeinsamen Mahlzeit gestalten (ohne Mediennutzung), bereiten Sie den Weg für ein gesundes Essverhalten ihrer Kinder.

Wie können Sie das mit Ihrem Kind im Alltag umsetzen?

- Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten (z.B. 3 Hauptmahlzeiten, 1 bis 2 Zwischenmahlzeiten). Denn: Wer kein regelmäßiges Essen bekommt, behilft sich schneller mit Chips, Süßigkeiten, Snacks und Fastfood.
- Ein vollwertiges Frühstück hilft den Kindern sich besser zu konzentrieren.
- Das Auge isst mit: Kinder essen manche Lebensmittel lieber, wenn sie schön zubereitet und angerichtet sind. Apfelschnitze, Gurkenscheiben, Karottenstifte
- Süßes in Maßen. Ein Verbot ist nicht sinnvoll und macht das Essen von Süßem erst richtig reizvoll.

Weitere Infos unter:

- Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg:
- www.landeszentrum-bw.de/Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.dge.de/
- <https://www.landkreis-ludwigsburg.de/de/gesundheit-veterinaerwesen/gesundheit/uebergewicht-und-adipositas-bei-kindern-und-jugendlichen/>

Zahngesundheit

Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch sind Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen und Leben, denn Zähne braucht man zum Abbeißen und Kauen, zur Lautbildung und zum Sprechen. Auch für ein gutes Aussehen spielen sie eine Rolle.

Wichtige Regeln für gesunde Zähne:



- Morgens und abends nach dem Essen Zähne putzen.
- Auch in der Grundschulzeit benötigt Ihr Kind Unterstützung bei der täglichen Zahnpflege.
- Möglichst selten zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke verzehren.
- Fluoride anwenden (fluoridhaltige Zahnpasta, Fluoridsalz etc.)
- Zweimal jährlich zum Zahnarzt / zur Zahnärztin gehen; dort werden die Zähne untersucht und man kann sich zu allen Fragen beraten lassen.

- Falls Ihr Kind noch einen Schnuller zum Einschlafen benutzt oder es noch am Daumen nuckelt, sollte dies jetzt dringend abgewöhnt werden. Ein Schnuller oder das Daumenlutschen können das Gebiss und den Kiefer verformen. Bei der Abgewöhnung kann Ihnen der Zahnarzt oder der Kieferorthopäde helfen.



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheitsinfo.de | Stand: Juni 2019

Weitere Infos unter:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege e.V.
www.daj.de/
- Informationsstelle für Kariesprophylaxe
www.kariesvorbeugung.de/

Bildschirmmedien (Fernsehen, Tablets, Smartphone)



Kinder lernen heute schon sehr früh technische Medien aller Art kennen: Fernsehen, Radio, Smartphone, Tablet, Computer sind gebräuchlich. Für Ihr Kind ist es aber sehr wichtig, sich und die Welt aktiv beim Spielen mit Gleichaltrigen, in der Natur und im häuslichen Alltag kennen zu lernen. In diesem Alter gilt: Spielen in Rollenspielen, Toben und Malen sind auch Lernen!

Generell gilt, dass Bewegungszeit wichtiger ist als Medienzeit, dass das Smartphone auch kein „Babysitter“ ist und TV, PC und Spielkonsole nicht ins Kinderzimmer gehören.

Sinnvoller Umgang mit Bildschirmmedien:

- Sie sind das Vorbild – die Kinder orientieren sich an Ihrem Verhalten
- Wählen Sie gemeinsam Sendungen aus, achten Sie dabei auf altersentsprechende Inhalte
- Nutzen Sie das Internet gemeinsam
- Über Erlebtes bzw. Gesehenes sprechen
- Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung nutzen

Klare Regeln sind wichtig:

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Mediennutzung und achten Sie auf die Einhaltung. Diese sollten Sie fortlaufend der Entwicklung Ihrer Kinder anpassen.
- Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen besser vermeiden
- Für Kindergartenkinder gilt: Max. 30 Minuten pro Tag bzw. vier Stunden pro Woche.
- Kurz vor dem Schlafengehen Bildschirmmedien vermeiden.
- Nutzern Sie Apps zur Regelung/Einschränkung der Zeit am Handy oder Tablet

Weitere Infos unter:

- Tipps zu den medialen Lebenswelten von Kindergartenkindern, Landesmedienzentrum
www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Kita-Broschuere-Onlineversion.pdf

Allgemeine Tipps zum gesunden Aufwachsen

➤ *Tag für Tag*

Kinder fühlen sich sicher und geborgen, wenn der Tag nach festen Strukturen abläuft. Feste Rituale wie ein gemeinsames Frühstück, Vorlesen am Abend und andere Gewohnheiten in der Familie tragen dazu bei.

➤ *Ich und Du.*

Kinder brauchen das „Nur-für-dich-da-sein“ Gefühl. Kinder wollen ernst genommen werden. Sie sehen die Dinge oft mit kindlichen Augen.

➤ *Nein heißt Nein.*

Der Familienalltag fällt leichter, wenn Sie und Ihre Kinder regelmäßig miteinander sprechen. Die Kinder lernen viel über das Miteinander, wenn sie mit den Erwachsenen gemeinsam Regeln aufstellen dürfen und sich alle an die Abmachungen halten. Wenn Sie Ihr Kind loben oder kritisieren, helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie sich auf ein bestimmtes Verhalten des Kindes beziehen, und bei Ihren Aussagen nicht im Allgemeinen bleiben. Nur wenn ein Kind nachvollziehen kann, wofür genau es ein Lob oder Kritik erhält, wird es in die Lage versetzt, sein Verhalten anzupassen.

➤ *Aufgaben geben.*

Es ist sinnvoll, dass Kinder früh erfahren, dass sie nicht einfach nur da sind, sondern wichtige und geschätzte Familienmitglieder sind, die zum Zusammenleben beitragen. Ein solcher Beitrag kann zum Beispiel sein, am Wochenende den Frühstückstisch zu decken. Kinder übernehmen gern Verantwortung und freuen sich, wenn ihnen etwas zugetraut wird. Die Aufgaben, die Sie Ihren Kindern verantworten können, hängen vom Alter und der Entwicklung des Einzelnen ab.

➤ *Gefühle zulassen und ernst nehmen.*

Dies ist die Voraussetzung, dass Ihr Kind sich seiner Gefühle bewusst wird und auch die Gefühle der Anderen respektiert.

➤ *„Das kann ich alleine!“*

Selbstständigkeit fördern, indem Sie Ihr Kind so viel wie möglich selber machen und ausprobieren lassen. Akzeptieren Sie auch, wenn es Fehler macht und zeigen Sie Wege, wie man aus Fehlern lernen kann.

➤ *Streiten und Versöhnen*

Konfliktfähigkeit fördern durch das Zulassen von Streit und Auseinandersetzungen, durch das Wahrnehmen und Annehmen von unterschiedlichen Bedürfnissen.

➤ *Fantasie und Kreativität*

Indem Sie Ihr Kind in seinem Tun und Handeln bestärken und nicht am erzielten Ergebnis messen, fördern Sie die Fantasie und Kreativität Ihres Kindes.



Über einen Graben, den das Kind ohne Gefahr aus eigener Kraft überspringen kann,
darf ich es nicht hinüberheben.

Christian Gustav Friedrich Dinter (1760 - 1831), deutscher Pädagoge

➤ *Konzentration und Aufmerksamkeit*

ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit.

Konzentration erfordert geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach.

Alter in Jahren	Dauer der Konzentration im Durchschnitt
5 bis 7	15 Minuten
7 bis 10	20 Minuten
10 bis 12	25 Minuten
ab 12	30 Minuten

➤ Tipps, was sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit auswirkt

Vorbild sein! Damit das Kind lernt, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, sollten Eltern sich bemühen, nicht mehrere Tätigkeiten gleichzeitig durchzuführen.

Für ausreichende Frischluftzufuhr sorgen.

Auf ausreichenden Schlaf und eine gesunde Ernährung achten.

Nichts erzwingen wollen. Für innere Ruhe sorgen.

Akustische Umweltreize (Fernsehen, Musik) ausschalten: Hausaufgaben sollen in einem ruhigen Raum (ohne Geschwister) gemacht werden.

Visuelle Umweltreize ausschalten: Der Schreibtisch sollte möglichst nicht direkt vor dem Fenster stehen, damit die Kinder nicht von außen abgelenkt werden.

Geeigneten Arbeitsplatz schaffen: Auf dem Schreibtisch sollen nur die benötigten Arbeitsmaterialien liegen.

Regelmäßig Pausen machen.

Loben! Anerkennung tut gut, denn positive Verstärkung und ein regelmäßiges Feedback dienen der Motivation ungemein. Und Motivation ist bekanntlich immer noch der stärkste Motor für konzentriertes Arbeiten.

Der Schulranzen

Überbelastungen des Rückens sind gesundheitsschädlich. Sie können sehr schnell zu Haltungsschäden führen. Deshalb sind für Schulanfänger der altersgemäße Schulranzen, seine körpergerechte Form und sein Gewicht von besonderer Bedeutung.

Das Gewicht des gepackten Ranzens darf höchstens 1/10 des Körpergewichts betragen.



- Achten Sie auf gleichmäßige Gewichtsverteilung.
- Helfen Sie Ihrem Kind und kontrollieren Sie auch immer wieder das tägliche Packen.
- Meist genügt es, wenn nur die Hefte oder die letzten 3 - 4 Arbeitsblätter im Schnellhefter enthalten sind und nicht alle Unterlagen der vergangenen Wochen.
- Schulbücher, Malsachen usw. können häufig in der Schule gelagert werden. Erkundigen Sie sich danach.
- Wichtig ist es auch, dass der Schulranzen richtig sitzt. Er sollte eng am Rücken anliegen. Die Riemen sollten breit, gut gepolstert und verstellbar sein. Die Tragegurte müssen auf die richtige Länge eingestellt werden.
- Achten Sie auf Sicherheitsfarben und reflektierende „Katzenaugen“.
- Spielzeug, schwere Getränkedosen und Freizeitartikel gehören nicht in den Schulranzen.
- Vom Rucksack und Aktenkoffer ist wegen der ungünstigen Gewichtsverteilung abzuraten. In den Turnbeutel gehören nur Turnsachen.

BERATUNGSSTELLEN

Psychologische Beratungsstelle

Für Eltern, Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene

Kreishaus Ludwigsburg
Hindenburgstraße 40
71638 Ludwigsburg

Tel. 07141 144-2529
Fax 07141 144-59416

Interdisziplinäre Frühförderstelle IFF

Klinken Ludwigsburg –Bietigheim gGmbH
Andreaestraße 16
71665 Vaihingen an der Enz

Tel: 07042-105-78611
Fax:07042-105-78668
www.rkh-gesundheit.de/klinikum-ludwigsburg/behandlung/fachabteilungen/sozialpaediatrisches-zentrum/interdisziplinaere-fruehfoerderstelle-iff/
E-Mail: Mail.iff@rkh-kliniken.de

Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum mit Förderschwerpunkt Sprache

Fröbelschule
Fröbelstr. 26
71634 Ludwigsburg
www.froebelschule-lbg.de

Tel. 07141/ 796940
Fax 07141/ 7969410

Sonderpädagogische Beratungsstellen für den Landkreis Ludwigsburg

<https://lb.schulamt-bw.de/,Lde/Startseite/Schule/Sonderpaedagogische+Bildung>

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Frau Küper

jeanette.kueper@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Dr. Müller

christiane.dr.mueller@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Dr. Pflüger

marlene.dr.pflueger@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Dr. Rangwich-Fellendorf

ulrike.dr.rangwich-fellendorf@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Dr. Schuch

judith.dr.schuch@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Dr. Schweizer

dorothee.dr.schweizer@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Dr. Volz-Münch

eleonore.dr.volz-muench@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Dr. Wittorf

sandra.dr.wittorf@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Akcay

melek.akcay@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Barz

heidemarie.barz@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Frank

friederike.frank@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Goeppentin

jana.goeppentin@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Häfner

betina.haefner@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Hofmann

marion.hofmann@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Kirsch

maud.kirsch@landkreis-ludwigsburg.de

Frau König

stephanie.koenig@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Pelz

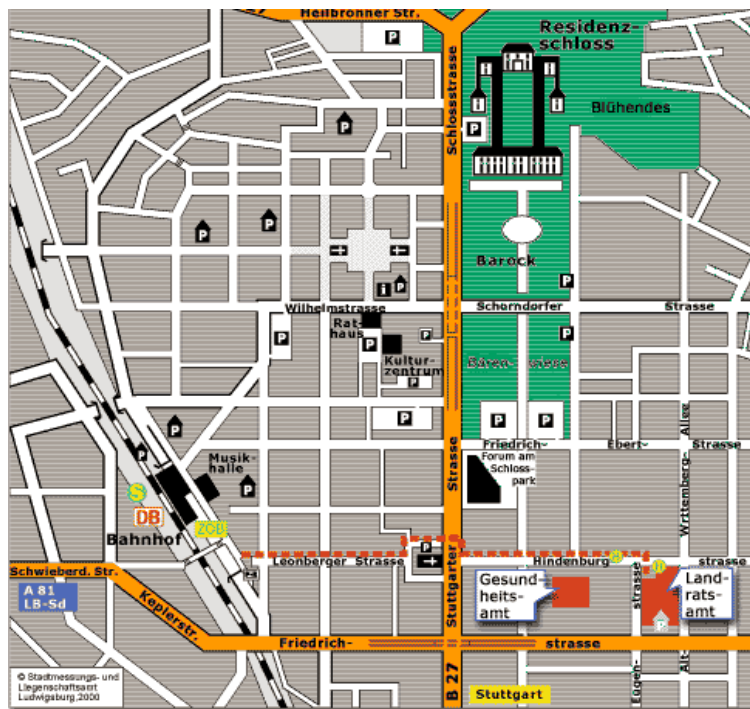
izabela.pelz@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Schneider

franca.schneider@landkreis-ludwigsburg.de

Frau Seyfang

gabriele.seyfang@landkreis-ludwigsburg.de



Busverbindung ab Bahnhof:
Linie 421 oder 533,
Haltestelle Agentur für Arbeit

Landratsamt Ludwigsburg
Dezernat Gesundheit und Verbraucherschutz
Jugendmedizin
Hindenburgstraße 20/1
71638 Ludwigsburg
Tel: 07141/144-2023
E-Mail: jugendmedizin@landkreis-ludwigsburg.de

Impressum:

Herausgeber
Landratsamt Ludwigsburg
Dezernat Gesundheit und Verbraucherschutz
Jugendmedizin
Hindenburgstraße 20/1
71638 Ludwigsburg

Stand 07/2026 Auflage 7000