



In diesem Newsletter gibt es wieder tolle Fingerspiele für die Kleinen und schöne, einfache und schnelle Ideen, um kreativ zu sein. Außerdem haben wir NEU den Bereich „Wissenswertes“!

Wir wünschen Euch wie immer viel Spaß beim Nachmachen und Ausprobieren.

Viele, liebe Grüße von Eurem



Team



## Ein Fisch

Ein Fisch, der schwimmt im großen Meer.  
Schwimmt in den Wellen hin und her.

Schwimmt tief hinunter und hinauf,  
und taucht dann wieder auf.

Klappt auf das Maul  
und schnappt nach Luft,

Taucht wieder ein-  
Blubb, blubb, blubb, blubb.

Die Handflächen aufeinanderlegen.  
Die Hände bewegen sich hin und her.

Die Hände hoch und runter bewegen.  
Die Hände über den Kopf halten.

Die Hände auseinander und wieder  
zusammenklappen.

Die Hände schnell wieder nach unten  
bewegen.



## Erst kommt die Schnecke

Erst kommt die Schnecke  
und kriecht um die Ecke.

Dann kommt der Hase  
und zwickt dich in die Nase.

Jetzt kommt der Zwerg,  
der klettert über 'n Berg.

Zum Schluss kommt der Floh  
und zwickt dich in den Po.

Mit zwei Fingern den Arm des  
Kindes hinaufkriechen.

Dem Kind an die Nase stupsen.

Mit zwei Fingern über den Kopf  
des Kindes krabbeln.

Dem Kind sanft in den Po zwicken.



## Der Esel

Der Esel läuft nicht schnell,  
er kommt kaum von der Stell.

Jetzt bleibt er auch noch stehen,  
will gar nicht weitergehen.

Doch plötzlich fängt er an,  
er rennt so schnell er kann.

Er macht nen riesen Satz  
und plumps liegt er im Matsch!

Kind auf den Schoß nehmen.  
Beine langsam auf und ab bewegen.

Die Beine ruhen.  
Mit Zeigefinger andeuten.

Plötzlich die Beine ganz schnell  
auf und ab bewegen.

Kind hochheben.  
Kind behutsam auf den Boden  
kippen.

## Fährt ein Schifflein

Fährt ein Schifflein auf dem Meer,  
schaukelt hin und schaukelt her.  
Kommt ein großer Sturm daher,  
fällt der/ die ... ins Meer-  
platsch!

Kind auf den Schoß nehmen.  
Nach links und rechts schaukeln.  
Sanft ins Gesicht pusten.  
Namen des Kindes sagen und  
vorsichtig zur Seite kippen.





## Trarira, der Sommer, der ist da!

Text: Traditionell | Melodie: C.M. von Weber, Ludwig Erk, Traditionell

©2019 Family Screen GmbH

1. Trarira, der Sommer, der ist da!  
Wir wollen hinter die Hecken,  
und woll'n den Sommer wecken.  
Ja, ja, ja, der Sommer, der ist da!

2. Trarira, der Sommer, der ist da!  
Der Winter ist zerronnen,  
der Sommer hat begonnen.  
Ja, ja, ja, der Sommer, der ist da!

## Karussell (Bewegungslied)

Auf der grünen Wiese steht ein Karussell,  
manchmal fährt es langsam  
und dann wieder schnell.

Einsteigen, anschnallen, festhalten,  
das Karussell fährt los.

Dum-didel-dum, dum-didel-dum,  
das Karussell fährt rundherum,  
dum-didel-dum, dum-didel-dum,  
das Karussell fährt rundherum

Kind auf den Arm nehmen.  
Sich langsam drehen.  
Schneller drehen.

Anhalten und Gesten nach-  
ahmen.

Wieder anfangen sich zu  
drehen.

Nach der ersten Runde kann ein  
Richtungswechsel gemacht werden.



Gerade jetzt ist das Händewaschen besonders wichtig und muss noch häufiger gemacht werden als sonst. Kinder finden dies nicht immer gut, mit der Knetseife haben aber auch sie ihren Spaß daran.

## Knetseife selber machen

### Materialien:

- 2-3 Esslöffel flüssige Seife oder Duschgel
- 60g Speisestärke
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Prise Salz (für die Haltbarkeit)
- Ggf. Lebensmittelfarbe, Glitzer etc.

### Anleitung

1. Seife und Farbe/ Glitzer in einer Schüssel vermischen.
2. Dann das Öl und eine Prise Salz hinzufügen.
3. Danach kommt die Speisestärke in die Masse.
4. Alles miteinander vermengen und gut durchkneten.

Ist die Knetseife zu bröselig, etwas Seifen hinzufügen. Ist sie zu schmierig, etwas mehr Stärke einarbeiten.

Die Knetseife in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Nun kann nach Herzenslust geknetet, geformt und gewaschen werden 😊





## Kastagnetten

### Materialien:



- 1 Pappstreifen
- 2 Flaschendeckel
- Kleber
- Evtl. Wackelaugen, Stifte, bunte Pappe



### Anleitung:

Knicke den Pappstreifen einmal in der Mitte.

Klebe auf der innenliegenden Seite jeweils rechts und links einen Flaschendeckel.

Wenn der Pappstreifen nun zusammengedrückt wird, müssen die Deckel aufeinander schlagen.

Wer möchte kann seine Kastagnetten noch etwas bunt gestalten!

## Rasseln aus Klopapierrollen

### Materialien:

Klopapierrolle

Farbiges Klebeband

Tacker

Mais, Bohnen, Erbsen etc.



### Anleitung:



1. Rollen bekleben.

2. Eine Seite mit 3 Tackerklammern zutackern.

3. Rolle mit Mais o.ä. befüllen.

4. Andere Seite ebenfalls mit 3 Tackerklammern zutackern.

5. Tackerklammern mit Klebeband abkleben, um Verletzungsgefahr zu minimieren.



## Wissenswertes

# Baby Led Weaning



Liebe Eltern,

im Rahmen einer Begleitung durch eine Familienhebamme bzw. Familienkinderkrankenschwester des Landkreises Verden taucht häufig das Thema „Ernährung eines Kindes“ auf. Jedes Baby ist einzigartig und seine Entwicklung immer individuell. Manche Kinder zeigen schon früher Interesse an fester Nahrung als andere.

Nachfolgend wird diesmal das sogenannte „Baby Led Weaning“ kurz vorgestellt.



Worum handelt es sich bei Baby Led Weaning?

### **Methode:**

Es handelt sich um eine Möglichkeit des langsamen, allmählichen Heranführens des Babys an feste Nahrung und ist keine neue Erfindung. Dabei lernen Babys ab dem 6. Monat selbstständig das Essen. Eltern oder Bezugspersonen verzichten auf pürierte Nahrung, wie z.B. Brei, sowie auf das Füttern mit dem Löffel. Es finden gemeinsame Mahlzeiten mit dem Baby statt. Das Baby isst dabei mit den Fingern (Finderfood) oder mit Besteck.

Dadurch kann das Kind Nahrung selbst entdecken und lernt dabei spielerisch, wie sich das Essen anfühlt, wie es riecht und wie es schmeckt.

Das Baby lernt die Motorik gezielt einzusetzen und fördert dadurch die Koordination von Auge, Hand und Mund. Zusätzlich wird das Kauen angeregt.

Im Vordergrund steht das Erforschen der Nahrung, nicht das Sattwerden.

Das Konzept lehnt sich an die normale Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr an.

### **Voraussetzungen:**

- Es finden so oft wie möglich gemeinsame Familienmahlzeiten statt.
- Das Kind zeigt Interesse am Essen, z.B. es beobachtet sehr aufmerksam die Eltern bei einer Mahlzeit.
- Es kann selbst stabil im Hochstuhl sitzen und eigenständig Dinge greifen und zum Mund führen.
- Das Baby sollte nicht zu müde oder zu hungrig sein, damit es Essen mit Freude und Spaß verbindet. Dies gelingt nur, wenn man nicht müde oder nicht zu hungrig ist.

**Wichtig: Milch bleibt zunächst die Hauptnahrungsquelle. Die Menge reduziert sich ganz allmählich, sobald mehr feste Nahrung gegessen wird.**

**Beginn:**

- Die Hände des Kindes sollten frei sein, damit es das Essen greifen und zum Mund führen kann.
- Eltern können dem Kind vorgegarte, fingerdicke Stäbchen anbieten (handliche Essensportionen). Das können z.B. Karotten, Kartoffeln, Pastinaken, Brokkoli oder gedünstetes Obst, wie Birne oder Apfel, sein.
- Das Kind entscheidet dann selbst, wann und wieviel es davon essen möchte.
- Das Essen sollte leicht zu zerdrücken sein, damit sich das Kind nicht daran verschlucken kann.
- Zu den Mahlzeiten bietet man dem Kind Wasser zu trinken an.

**Geeignete Nahrungsmittel sind u.a.:**

- gegartes Gemüse
- gedünstetes Obst
- Fleisch
- gekochte Eier
- Brot
- Nudeln



Verzichten sollte man auf Salz und zu stark gewürzte Lebensmittel, auf Fastfood und Fertiggerichte.

**Sicherheit des Kindes:**

- aufrechter Sitz und Armfreiheit.
- kleine Früchte, wie z.B. Kirschen oder Weintrauben, sollten durchgeschnitten und Kerne entfernen werden!
- das Baby nimmt das Essen allein zu sich und sollte auf keinen Fall gefüttert werden (auch, wenn es schwerfällt!)
- Großeltern oder andere Bezugspersonen sollten über die „Baby Led Weaning“-Methode informiert werden.
- bei Unverträglichkeiten in der Familie unbedingt vor dem Beginn den Kinderarzt um Rat fragen.

**Hinweise:**

- Geduld haben und Zeit einplanen: für das Baby ist die selbständige Nahrungsaufnahme neu und es braucht Zeit zum Ausprobieren.
- zu Beginn keine großen Mengen an Essen bereitstellen.
- Der Esstisch wird schmutzig. Tischmanieren hat das Baby noch nicht gelernt☺.

