

MEIN KIND & ICH



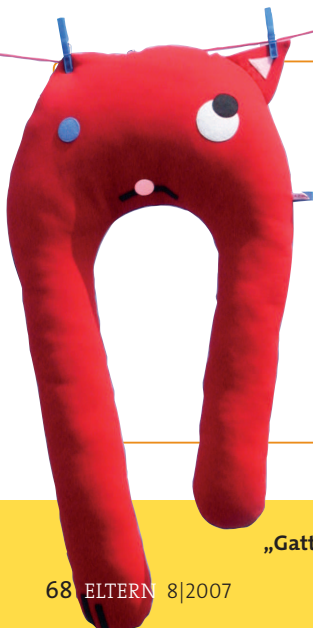
Das Auge isst mit:
Knallgelber
Mais schmeckt
lecker!

Essen: Hauptsache, bunt

Fritten-Fan oder Gemüse-Gourmet: Das entscheidet sich schon in den ersten Lebensjahren, behaupten britische Forscher der Universität Birmingham nach Auswertung einer Ernährungsstudie. Wer nach der Breizeit wenig abwechslungsreiches Essen wie Zwieback, Keks und Nudeln angeboten bekommt, ernährt sich auch später nicht gesund, sondern eher von Pizza, Pommes, Kartoffelchips.

Kinder, die früh buntes Obst und Gemüse bekommen, essen auch später abwechslungsreich. Die Wissenschaftler empfehlen deshalb: Den Kleinen gesundes Essen in vielen verschiedenen Farben und Formen anbieten – dann schmeckt ihnen später fast alles!

Ein Rat, den die Ernährungswissenschaftlerin Christine Kraft aus Wetzlar nur bestätigen kann. Mit einer Einschränkung allerdings: „Kinder mit Allergierisiko sollten auch nach dem ersten Lebensjahr ihren Speiseplan eher langsam erweitern.“



Kater zum Anlehnen

Er trägt ein Katzengesicht, ist weich und ein idealer Reisebegleiter für kleine Kinder: der ‚gattopuff‘. Dieses praktisch geformte Polster aus Baumwolle, Filz und Polyesterwatte stützt den Kopf und Nacken Ihres Kindes – im Autositz, Flugzeug oder Buggy. So kann ihr Kind auch auf Reisen bequem ein Schläfchen machen. Waschbar bis 30 Grad und in verschiedenen Größen zu haben: unter der Rubrik „Zum Liebhaben“ bei www.kinder.hokohoko.com

„Gattopuff“, 48 Euro

REDAKTION: URSULA KRONENBERGER

Heile Fernseh-Welt?

Mit dem wahren Leben haben Filme im TV nur selten zu tun. Eine Forschergruppe des Adolf-Grimme-Instituts schaute fünfhundert Stunden Prime-Time-Programm und fand heraus:

1. Der typische Erwachsene im Film ist kinderlos – oder eine attraktive, multi-tasking-begabte, alleinerziehende Akademiker-Frau auf der Suche nach Mr Right. Das in Deutschland immer noch häufigste Familienmodell „Mutter, Vater, Kinder“ kommt kaum vor.

2. Fernseh-Helden kennen keine typischen Familiensorgen wie

- die nervenaufreibende Suche nach einem Kindergartenplatz
- Probleme in der Erziehung
- Streit mit Chaos-Kindern um ihre unaufgeräumten Kinderzimmer.

Der Schluss der Wissenschaftler: „Das, was Familien wirklich bewegt, wird im Fernsehen nicht thematisiert.“

Finden Sie das auch? Sollen TV-Filme mehr Familien-Alltag widerspiegeln? Oder lieber nicht? Machen Sie mit bei unserer Umfrage unter www.eltern.de/ **Fernseh-Welt.**

Gute Nacht, Katharina

Aus Studien wissen wir: Mit einem Schlaflied schlummern Kinder besser weg. Und: Kommt der Name des Kindes im Text vor, ist es aufmerksamer und versteht ihn besser. Also: Warum nicht beides kombinieren? Und ein persönliches Schlaflied singen. Je nachdem, wie viele Silben der Name Ihres Kindes hat, passen unterschiedliche Lieder. Zum Beispiel für ...

zweisilbige Namen: „Schlaf, Kindlein, schlaf ...“ wird zu „Schlaf, Lena, schlaf ...“

dreisilbige Namen: „Schlafe, mein Prinzlein, schlaf ein ...“ wird zu „Schlafe, Matthias, schlaf ein ...“

viensilbige Namen: „Guten Abend, gute Nacht“ funktioniert mit „Katharina, gute Nacht ...“

Fotos: Julia Landsiedl, Masterfile