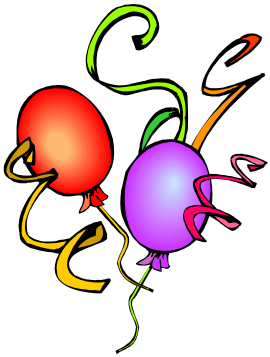
Stadt Leipzig

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Kindergeburtstag – gesund und bewegt!



Handreichung für Eltern zum thematischen Elternabend

Gesundheitsamt

Besser essen. Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN

OptiSTART

Impressum

Herausgeber:	Stadt Leipzig Dezernat für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule Gesundheitsamt
	3. Auflage
Verantwortlich:	Dr. med. Bodo Gronemann
Autoren:	Sonja Apel (Universität Leipzig) Christina Müller (Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung, Fachstelle für Kinderernährung) Janice Rogalla (health community e. V.) Dr. Antje Wagner (Projekt Ernährungserziehung Sachsen/ Fachstelle für Kinderernährung) Susann Wenke (health community e. V.) Annett Zappe (Deutscher Kinderschutzbund OV Leipzig e. V.)
Abbildungen:	Microsoft-Cliparts
Druck:	Stadt Leipzig, Hauptamt Zentrale Vervielfältigung
Redaktionsschluss:	November 2008

Das dieser Handreichung zugrunde liegende Projekt wird im Rahmen des Wettbewerbs „Besser essen. Mehr bewegen.“ mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Einleitende Worte

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

Vielen Dank, dass Sie am Elternabend mit dem Thema „Kindergeburtstag – gesund und bewegt!“ teilgenommen haben. Wir hoffen, dass wir Ihnen einige neue und hilfreiche Anregungen für den ganz besonderen Tag Ihres Kindes mitgeben konnten.

Die Einrichtung, die Ihr Kind besucht, nimmt am Projekt optiSTART teil. Das Anliegen dieses Projekts ist es, Kindern einen guten Start für eine gesunde Lebensweise zu ermöglichen. Sie sollen lernen, was es heißt, sich ausgewogen zu ernähren und wissen, wie wichtig es ist, sich ausreichend zu bewegen.

Um Ihrem Kind bestmögliche Voraussetzungen für eine gesunde Lebensführung bieten zu können, ist es wichtig, dass Kita/ Schule und Elternhaus zusammenarbeiten. Ihr Kind sollte sowohl in der Bildungseinrichtung als auch in der Familie erfahren, wie wichtig es ist, auf sich und seine Gesundheit zu achten – und hierzu gehören auch eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung.

Der thematische Elternabend „Kindergeburtstag – gesund und bewegt!“ soll zeigen, dass es nicht nur im Alltag Möglichkeiten der gesunden Lebensweise gibt, sondern auch zu besonderen Anlässen.

Vielleicht haben wir Sie ja dazu ermutigen können, den Geburtstag Ihres Kindes zu einem ganz besonderen Ereignis werden zu lassen, bei dem neben dem Spaß ganz automatisch auch auf die Gesundheit Ihres Kindes und seiner Gäste geachtet wird.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen
das Elternabend-Team
des Projekts

OptiSTART

Ein Vorbild für mein Kind

Ihnen ist – wie sicherlich den meisten Erwachsenen – bewusst, dass Sie Ihrem Kind gegenüber eine Vorbildfunktion haben. Diese bezieht sich nicht nur auf moralische und ethische Wertvorstellungen, sondern gilt noch in vielerlei anderer Hinsicht.

So orientiert sich Ihr Kind zum Beispiel auch hinsichtlich des Ess- und Bewegungsverhaltens an Ihnen. Deshalb ist es wichtig, sich so zu verhalten, wie Sie es sich auch von Ihrem Kind wünschen.

Sicher hat in dieser Angelegenheit auch die Schule als Bildungseinrichtung die Aufgabe, Ihrem Kind zu vermitteln, was eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung für seine Gesundheit bedeuten. Doch wird hier vor allem theoretisch gearbeitet. Ihnen als Eltern kommt vielmehr die praktische Umsetzung zu.

Bereiten Sie beispielsweise des Öfteren gemeinsam mit Ihrem Kind eine Mahlzeit zu, damit es sieht, welche Lebensmittel Sie verwenden (viel Obst und Gemüse, wenig Fette und Süßes).

Auch was die Bewegung im Alltag betrifft, können Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild sein: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und benutzen Sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl. Fahren Sie mit dem Fahrrad zum Bäcker statt mit dem Auto.

Des Weiteren könnten Sie sich – falls dies z. B. aufgrund Ihrer Arbeitszeiten nicht täglich machbar ist – mit Ihrem Kind auf einen gemeinsamen Bewegungsnachmittag einigen. Dieser Nachmittag gehört Ihrem Kind und sollte ihm Freude an Bewegung (mit dem Fahrrad, Roller, auf dem Spielplatz usw.) vermitteln.

Beide Aspekte – eine gesunde Ernährung und Bewegungselemente – lassen sich in spielerischer und somit sehr einprägsamer Weise auch gut bei der Ausrichtung einer Geburtstagsfeier miteinander verbinden. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was es an seinem besonderen Tag essen und spielen möchte. Hierbei können Sie „ganz nebenbei“ auf eine gesunde Auswahl an Mahlzeiten bzw. deren vorteilhafte Zubereitung achten. Die Spiele, die Sie – so wie das Essen – unter ein bestimmtes Motto stellen können, sollten zahlreiche Möglichkeiten bieten, sich zu bewegen und die Geschicklichkeit unter Beweis zu stellen.

Auf diese Weise entsteht ein gesunder und bewegter Kindergeburtstag, der viel Spaß macht und allen Beteiligten bestimmt noch lange in Erinnerung bleibt.

Die Idee vorweg – oder: dem „Kind“ einen Namen geben!

Sicher ist es Ihnen auch schon aufgefallen: Oft genügt ein Motto und schon erscheint ein Geburtstag in einem äußerst spannenden Licht. Dabei muss tatsächlich gar nicht so viel anders laufen als bei einer „normalen“ Feier. Wichtig ist, dass auch das Essen und die Spiele zum Motto – wir haben hier „Karibik“ und „Mittelalter“ gewählt – passen. Doch keine Sorge! Es warten keine aufwendigen und exotischen Mahlzeiten oder teuer zu kaufenden Spielzeuge auf Sie. Der Clou liegt in der Namensgebung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus den üblichen „Geburtstags-Zutaten“ mit etwas Witz viel machen können. – Aber Achtung: Unsere Vorschläge sind kein Gesetz! Vielleicht fallen Ihnen gemeinsam mit Ihrem Kind ja noch viel bessere Namen für Mahlzeiten, Getränke und Spiele ein?!

Lustige und gesunde Rezeptideen für einen ganz besonderen Kindergeburtstag

Bei der Auswahl der Mahlzeiten haben wir uns an „üblichen“ Geburtstags-Essen orientiert: Die meisten Kinder mögen sie und langen nach einem Nachmittag voller bewegter Spiele kräftig zu. Umso wichtiger ist es, die Speisen auf gesunde Weise zuzubereiten. In dieser Broschüre finden Sie entsprechende Rezepte. Auch bei den Getränken gibt es eine Vielzahl sehr einfacher und gleichzeitig „gesunder“ Möglichkeiten.

TIPP
Sollte Ihr Kind gerne draußen feiern wollen und es regnet aber, so kann auch im Wohnzimmer ein tolles Picknick veranstaltet werden. Rücken Sie einfach Tisch und Stühle ein wenig beiseite, breiten eine große Decke auf dem Boden aus und fertig ist „die Waldlichtung“.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie damit gleich die Spielfläche für den weiteren Nachmittag geschaffen haben.

…und noch ein Hinweis
Natürlich gibt es unglaublich viele Rezepte für Kindergeburtstage. In dieser Handreichung können wir jedoch nur einige abdrucken.

Weitere kostenlose Anregungen finden Sie unter **www.optistart-leipzig.de**. Folgen Sie einfach den Links „Projekt“ und „Material“!

Eine Kuchentafel für…

…Ritter und Burgfräulein	***…Piraten und Meerjungfrauen***
Waldkuh-Milch	***Sandige Milch*** (Kakao)

Zu einem tollen Geburtstagskuchen gehört natürlich Kakao! Bitte greifen Sie nicht zu Fertigprodukten wie Schoko-, Vanille- oder Erdbeermilch – diese sind oft stark gesüßt. Rühren Sie den Kakao einfach selbst mit Milch und Kakaopulver an. Zusätzlicher Zucker ist nicht notwendig!

Wichtig ist, dass Milch aufgrund ihres hohen Nährstoffanteils nicht als Getränk, sondern als Nahrungsmittel gilt. Eine bis zwei Tassen zum Kuchen sind also okay – aber als Durstlöscher ist sie nicht geeignet. Für den Nachmittag und zum Abendessen können Sie unter anderem die folgenden Getränke bereitstellen.

Getränke

…zunächst jedoch einige Tipps und Tricks, wie Trinken einfach mehr Spaß macht:

- Wie gesagt: Der Name des Getränks macht viel aus! Besprechen Sie vorab mit Ihrem Kind, wie Sie die Durstlöscher nennen wollen. Immer nach dem Motto: Lustig schmeckt's besser!
- Füllen Sie die Getränke in originelle Gefäße, zum Beispiel in einen Tonkrug oder eine bunte („karibische") Thermoskanne. Dann mundet der Tropfen gleich noch mal so gut!
- Richten Sie eine „Getränke-Station" ein. Diese sollte für die Geburtstagsmannschaft stets zugängig sein, so dass sie sich immer etwas zu trinken nehmen kann.
- Achten Sie darauf, dass die Kinder möglichst oft etwas trinken. Kleine Ritter und Piraten vergessen das häufig übers Spielen!
- Da die Kinder auf der Geburtstagsfeier sicher anderes zu tun haben, als auf ihr Glas zu achten, hier noch ein kleiner „Helfer":
  → Bereiten Sie für jedes Kind ein Trinkgefäß mit einem individuellen Tesakreppstreifen vor. Hierauf können Sie den Namen schreiben oder – bei Kindern, die noch nicht lesen – ein kleines Symbol zeichnen. So greift jeder Ritter automatisch wieder zu seinem eigenen Kelch!

Zaubertrunk	***Karibik-Cocktail***
	(Saft-Schorle)

Mischen Sie den Lieblings-Fruchtsaft des Geburtstagskindes mit Mineralwasser. Dabei sind zwei Dinge wichtig:

1. Bitte verwenden Sie tatsächlich Frucht***saft*** und keinen Nektar, denn letzterer enthält oft sehr viel Zucker!
2. Das Mischungsverhältnis sollte 2/3 Wasser und 1/3 Saft sein.

Waldfrucht-Bowle	***Wilde Fruchtbowle***
	(Fruchtbowle für Kinder)

Früchtetraum

Zutaten (für 4 Personen)

3	Kiwi
500 ml	Apfelsaft
500 ml	Orangensaft

Zubereitung

1. Zwei Kiwis im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.
2. Die Säfte hinzufügen und alles gut mischen.
3. Den Früchtetraum in Gläser füllen, mit einer Kiwischeibe dekorieren und kühl servieren.

TIPP

Mit Mineralwasser (ca. 1 Liter) gemischt, ergibt der Früchtetraum einen fruchtigen Durstlöscher.

Bitte geben Sie den Kindern ***KEINE*** Cola, Fanta, Sprite oder ähnlich süße Getränke! Denkbar wäre höchstens ein Glas Fanta oder Sprite als „Highlight“ zum Abendessen. Auf keinen Fall jedoch Cola – da diese koffeinhaltig und deshalb nicht für Kinder geeignet ist!

Einfache und schnelle „Knabbereien“ für zwischendurch

Spielen kann sehr anstrengend und aufregend sein, sodass die Geburtstagsbande vielleicht auch zwischen den Mahlzeiten Hunger bekommt. Keine Sorge! Auch hierfür gibt es ganz einfache und unkomplizierte Lösungen:

- **Räuberische Fruchtschnitten:** Obst (z. B. Apfel, Birne) in grobe Stücke schneiden und auf Tellern bereitstellen (z. B. bei der Getränkestation). So können die Kinder zwischen zwei Spielen schnell mal zugreifen.
- **Heimtückisches Diebesgut:** Gemüse (z. B. Salatgurke, Paprika, Mohrrüben) in Streifen schneiden. Auch hier kann man schnell mal „gesund naschen“.
- **Wundermatsch:** Dipp für Gemüsesticks

Zutaten für 5 Personen

250 g	Magerquark
100 g	Frischkäse
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
etwas	Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

1. Quark und Frischkäse gut vermischen und glatt rühren.
2. Den Schnittlauch waschen, klein schneiden und zum Quark-Käse-Gemisch geben. Gut verrühren.
3. Den Dipp mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Mahlzeiten für hungrige…

…Ritter und Burgfräulein ***…Piraten und Meerjungfrauen***

Flussstäbchen mit Kunigunde-Salat	***Fischerglück mit Erdfrucht-Salat***
(Fischstäbchen + Kartoffelsalat)	

Kartoffelsalat

Zutaten (für 4 Personen)

4	mittelgroße gekochte Kartoffeln
1 – 2	Äpfel
1	große Zwiebel
2	Paprika
1 Bund	Radieschen
4	Gewürzgurken
etwas	Schnittlauch, Petersilie, Dill
2 Esslöffel	Rapsöl
2 Esslöffel	Essig
etwas	Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die gekochten Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schale geben.
2. Die Äpfel und das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken/schneiden.
4. Äpfel, Gemüse und Kräuter zu den Kartoffeln geben und vermengen.
5. Rapsöl und Essig sowie Jodsalz und Pfeffer hinzugeben und gut unterrühren.

TIPP für weniger fettige Fischstäbchen

Wenn Sie die Fischstäbchen im Backofen garen – also nicht in der Pfanne! – sparen Sie eine Menge unnötiges Fett!

Erdäpfel im Schlammmantel ***Piratengold mit Kräuterschlick***
(Backkartoffeln mit Kräuterquark)

Backkartoffeln

Zutaten (für 4 Kinder)

7	kleine Kartoffeln
1 Esslöffel	Öl
etwas	getrocknete Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano)

Zubereitung

1. Heizen Sie den Backofen auf 200℃ vor.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und anschließend längs durchschneiden.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen und dieses mit etwas Öl bestreichen und mit getrockneten Kräutern bestreuen.
4. Die Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen und auch sie mit Öl bestreichen und mit Kräutern bestreuen.
5. Die Kartoffeln 30-40 Minuten backen.

Kräuterquark

Siehe „Wundermatsch“ unter **Einfache und schnelle Knabbereien für zwischendurch**

TIPP

Verrühren Sie den „Wundermatsch“ mit etwas Mineralwasser. So wird er cremiger und eignet sich besser zu den Backkartoffeln.

Ringelnattern mit Waldlaubsoße	***Meeresalgen mit Feuersoße***

(Nudeln/Nudelauflauf + Soße)

Nudelauflauf

Zutaten (für 4 Personen)

200 g	Vollkornnudeln
50 g	Schinkenwürfel
200 g	Spinat (aufgetaut)
120 g	Saure Sahne
etwas	Pfeffer, Jodsalz, Muskat
1	Ei
50 g	Emmentaler (gerieben)
etwas	Butter

Zubereitung

1. Die Nudeln kochen und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 180 ℃ vorheizen.
3. Schinkenwürfel, Spinat, saure Sahne, Gewürze, Ei und die Hälfte des geriebenen Käses in einer großen Schüssel gut miteinander vermengen.
4. Diese Masse mit den Nudeln vermischen.
5. Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten und die Nudel-Spinat-Masse hinein geben.
6. Den restlichen Käse darüber streuen und etwas Butter in Flöckchen darauf setzen.
7. Den Nudelauflauf ca. 40 Minuten backen.

Tomatensoße

Zutaten (für 4 Personen)

1 – 2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 Esslöffel	Oregano (frisch – falls vorhanden)
3 Esslöffel	Olivenöl
700 g	Tomaten (passiert oder Pizzatomaten)
1 Esslöffel	Oregano (getrocknet) oder Mischung „Italienische Kräuter“
etwas	Jodsalz, Pfeffer, Kräutersalz
100 ml	Schlagsahne

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.
2. Den frischen Oregano waschen und fein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.
4. Zunächst die Zwiebeln darin andünsten und dann den Knoblauch dazugeben.
5. Wenn der Knoblauch zu duften beginnt, geben Sie die Tomaten und die Gewürze dazu.
6. Lassen Sie die Soße ca. 15 Minuten köcheln.
7. Anschließend die flüssige Schlagsahne dazugeben und die Soße noch einmal abschmecken.
8. Kurz vor dem Servieren den frischen Oregano darüber streuen.

Ketchup enthält sehr viel Zucker! Sollten Sie ihn zu einer Mahlzeit reichen, dann achten Sie bitte darauf, dass die Kinder ihn nur in Maßen nehmen – also nur zum „Verfeinern“ der Speisen und nicht zum Sattessen. Am besten ist es aber natürlich, wenn Sie anstatt des Ketchups eine einfache Tomatensoße anbieten.

Und zum Nachtisch …

Kaltes Schleckermaul	***Kaltes Schleckermaul*** (Joghurt-Frucht-Eis)

Zutaten (für 4 Personen)

250 g	Früchte (frische oder tiefgekühlte)
500 g	Joghurt
etwas	Honig oder Zucker

Zubereitung

1. Die Früchte im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren und in eine Schüssel füllen.
2. Anschließend den Joghurt unterrühren.
3. Gegebenenfalls mit Honig oder Zucker süßen.
4. Das Frucht-Joghurt-Gemisch in Eisformen mit Stiel füllen und über Nacht ins Tiefkühlfach stellen.

TIPP

Eine Alternative ist es, den Lieblings-Obstsaft des Geburtstagskindes in Eisformen zu füllen und zu Eis gefrieren zu lassen.

TIPP
Lassen Sie die „Eismasse“ ruhig vom Geburtstagskind abschmecken. Kinder haben ein sehr gutes Gespür für die richtige Würzung/ Süße. Auch können Sie so ganz sicher sein, dass es den Kindern schmeckt.

Idee für die Zubereitung einer Mahlzeit gemeinsam mit dem Geburtstagskind und seinen Gästen …

Räuberplatte	***Fluch der Karibik***
(Pizza, selbst belegt)	

Für Kinder ist es immer spannend, eine Mahlzeit mit zu gestalten. Dies kann auch bei einer Geburtstagsfeier geschehen. So können Sie zum Beispiel ein Backblech mit Pizzateig belegen und mit Tomatensoße bestreichen (Rezepte siehe unten). Teilen Sie den Teig mit einem Löffelstiel o.ä. in stückgroße Rechtecke ein – so dass jedes Kind „sein“ eigenes Pizzastück belegen kann. Und nun geht’s los: Ritter und Meerjungfrauen dürfen ihre eigene Pizza gestalten! Nach Herzenslust können sie genau die Zutaten verwenden, die ihnen schmecken. So bleibt garantiert nichts übrig!

TIPP
Wahrscheinlich ist es am besten, wenn Sie die Belagsorten zuvor selbst zuschneiden. Überlegen Sie jedoch vorher gemeinsam mit dem Geburtstagskind, welche Zutaten Sie zum Belegen bereit stellen werden.

Zutaten für den **Pizzateig** (für 1 Blech)

10 g	Hefe (frisch) oder Trockenhefe (Achtung: Achten Sie auf die Menge – ggf. nur ein ½ Päckchen nehmen!)
150 ml	Wasser (lauwarm)
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Zucker
250 g	Weizen(vollkorn)mehl
etwas	Mehl zum Kneten

Zubereitung

1. Die Hefe in eine Schüssel geben und *mit etwas Wasser* vermischen.
2. Die Prise Zucker und Jodsalz hineinrühren.
3. Das restliche Wasser und das Mehl dazugeben und alles gründlich mit einem elektrischen Rührgerät verkneten.
4. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort (bei Zimmertemperatur) gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. – Je nach Temperatur dauert das 30 bis 60 Minuten.
5. Den Backofen auf 200 ℃ vorheizen.
6. Ein Backblech bereit stellen und mit Backpapier belegen.
7. Den Teig aus der Schüssel nehmen und ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen nochmals gründlich durchkneten.
8. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche bis zur Größe des Backbleches ausrollen und ihn dann auf das Blech legen.
9. Den Teig bis an die Blechränder drücken.

- ❖ Nun kann der Pizzateig mit Tomatensoße (Rezept siehe unten) bestrichen und mit Kräutern bestreut werden.
- ❖ Anschließend belegen die Kinder „ihr“ Pizzastück.
- ❖ Die Pizza nach dem Belegen etwa 20 – 30 Minuten backen.

Zutaten für die **Tomatensoße** (für 1 Blech)

1 – 2 Dosen	Pizzatomaten (= Tomatenmasse, in der noch Stückchen vorhanden sind)
etwas	getrocknete Kräuter (z. B. Thymian, Oregano) oder Pizzagewürz – zum Bestreuen

…Die Tomatenmasse gleichmäßig auf dem Pizzateig verteilen und nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

Bewegte Spielideen
für einen ganz besonderen Kindergeburtstag

Die hier aufgeführten Spielideen haben zwei Vorteile:
Sie sind in der Wohnung – also auf relativ engem Raum – umsetzbar.
Sie bringen Bewegung in den Kindergeburtstag!

Da Kinder sich und ihre Leistungen gerne aneinander messen, haben die im Folgenden aufgeführten Spiele Wettbewerbscharakter. Dabei geht es jedoch nicht in erster Linie darum, wer Gewinner und wer Verlierer ist. Vielmehr sollen alle Kinder motiviert werden sich am Spiel zu beteiligen und sich möglichst intensiv einzubringen.

Thema	*Mittelalter* *Ritter und Burgfräulein* „Ritterwettkampf“ (zwei Mannschaften bilden)	***Karibik*** ***Piraten und Meerjungfrauen*** „Schiffe versenken/kentern“ (zwei Mannschaften bilden)
Spiel 1	*Verteidigung der Burg*	***Verteidigung des Schiffs***
	Gleichgewichtsübung – Zwei Mannschaften. Je ein Kind wird Huckepack genommen und muss ein „Huckepack-Kind“ aus der gegnerischen Mannschaft vom Rücken des Tragenden herunter stoßen.	
Spiel 2	*Angriff in der Nacht*	***Angriff in der Nacht***
	Gleichgewichtsübung – Mit geschlossenen Augen über einen gefährlichen Fluss/einen Steg aufs Schiff gelangen – z. B. auf einer Schnur auf dem Boden balancieren.	
Spiel 3	*Burgfräulein beeindrucken*	***Vor Anker gehen / Am Ufer festmachen***
	Geschicklichkeitsübung – Ringe o.ä. in einen Behälter/über einen Stock werfen	
Spiel 4	*Kostbaren Schmuck in Sicherheit bringen*	***Kostbaren Schmuck in Sicherheit bringen***
	Geschicklichkeitsübung – Gegenstand auf einem Löffel oder auf dem Kopf – z. B. Kartoffel, Feder, Buch – über einen Hindernisparcours ans Ziel bringen ODER ein Frühstücksbrett als Tablett verwenden und darauf so viele Gegenstände wie möglich über eine bestimmte Strecke transportieren.	

Preise

Wie gesagt, soll es bei den Spielen nicht wirklich darum gehen, eine Gewinner- und eine Verlierermannschaft hervorzubringen. Am Ende haben alle gewonnen, da sie sich wirklich Mühe und ihr Bestes gegeben haben. Die Preise dienen als Würdigung des motivierten Mitmachens der Kinder. Alle Kinder erhalten eine kleine Belohnung!

Mögliche Preise

- Schokoschaumküsse werden auf einem silbernen Tablett (Tablett mit Alufolie umwickelt) serviert. Natürlich bekommt die 2. Sieger-Mannschaft auch Schokoschaumküsse – vielleicht direkt aus der Packung, anstatt vom Tablett oder sie darf sich erst als zweites davon nehmen.
- Obst/Gemüse-Käse-Spieß (möglichst mit Schwerter-Spieß für die Mittelalter-Spiele und mit Fähnchen/Flagge für die Karibik-Spiele)
- Medaille aus Tonkarton an einem Bindfaden – natürlich für jedes Kind!
- Gummibärchen-Kette (Gummibärchen auf Nähgarn auffädeln – Achtung: Kette muss über den Kopf passen oder erst beim Umhängen zusammengeknotet werden!)
  → Hier ist es wieder möglich, Ihr Kind mit in die Vorbereitungen seiner Geburtstagsfeier zu integrieren. Lassen Sie es beim Auffädeln mithelfen! Gemeinsam geht es schneller, macht mehr Spaß und Ihr Kind hat eine wichtige Aufgabe zu erfüllen.

Noch mehr Spiele…

Hierbei handelt es sich um Spiele, die für einen Kindergeburtstag recht „üblich“ sind. Sie sind sehr unkompliziert in Vorbereitung und Durchführung und bestens geeignet, um eine Rasselbande einen ganzen Nachmittag lang zu beschäftigen. Wir haben sie wieder hinter originellen Namen „versteckt“, um sie für die Kinder interessanter zu machen.

Und auch hier gilt: Unsere Vorschläge sind nicht unumstößlich! Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie die Spiele heißen könnten. So haben Sie schon im Vorfeld der Feier eine Menge Spaß!

Die Mumie kehrt zurück

- Aus jeder Mannschaft wird ein Kind ausgewählt, das in eine andere Zeit versetzt werden soll – in die der Ritter oder Piraten.
- Auf ein Kommando hin beginnen die Mannschaftsmitglieder ihren Zeitreisenden mit Klopapier einzuwickeln.
- Die Mannschaft, deren Mumie zuerst völlig „eingerollt“ ist – natürlich bis auf Mund und Nase – hat gewonnen.

Spiele ohne Mannschaftsbildung

Diese Spiele können selbstverständlich den ganzen Nachmittag über gespielt werden – wenn Sie auf der Feier z. B. keinen „Wettkampfcharakter“ haben möchten oder für Mannschaftsspiele zu wenige Kinder da sind. Es bietet sich aber auch gerade bei einem Nachmittag voller „Turniere“ an, abschließend eines der folgenden Spiele zu spielen. So machen alle Kinder noch einmal etwas gemeinsam und gehen nicht als zwei Mannschaften auseinander.

Schatzsuche (…einmal anders I)

- Vorbereitung:
  Wickeln Sie zwei Apfelhälften (entkernt aber mit Schale) – also den „Schatz“ – in reichlich Alufolie ein, sodass ein festes Knäuel entsteht. Legen Sie Handschuhe, Schal, Mütze und einen Gürtel bereit. Außerdem benötigen Sie ein Messer, eine Gabel und einen Würfel.
- Die Kinder setzen sich in einen Kreis auf den Fußboden. Das Knäuel liegt in der Mitte. Nacheinander würfeln die Kinder, bis eines eine 1 würfelt. Dieses Kind muss sich schnell alle bereitgelegten Kleidungsstücke anziehen, zu Messer und Gabel greifen und versuchen, das Knäuel aufzuschneiden.
- Ein Kind ist immer solange mit „Auspacken“ an der Reihe, bis ein anderes Kind eine 1 würfelt.
- Das Spiel endet, wenn die Apfelhälften ausgepackt und aufgegessen sind. Natürlich gibt es als Abschluss weitere, bereits zurechtgeschnittene Apfelspalten, damit auf jeden Fall jedes Kind etwas abbekommt.

Schatzsuche (…einmal anders II, Topfschlagen)

- Verstecken Sie einen kleinen Schatz (möglichst keine Süßigkeit, sondern eine andere Kleinigkeit wie z. B. einen bunten Bleistift) unter einem umgestülpten Kochtopf.
- Jedes Kind bekommt einmal die Augen verbunden und krabbelt auf der Suche nach dem „Schatz“ durch das Zimmer. Dabei hält es einen Kochlöffel in der Hand, mit dem es sich vorwärts tastet bis es gegen den Topf schlägt.
- Die übrigen Kinder geben acht, dass sich der „Schatzsucher“ nirgendwo stößt und geben Tipps für die Suche („Heiß!“, „Kalt!“).

Der hastige Wanderer (Reise nach Jerusalem)

- Stellen Sie Stühle in einer Reihe (Sitzfläche abwechselnd nach links und rechts ausgerichtet) oder in zwei Reihen (Lehne an Lehne) auf – einer weniger als Kinder da sind.
- Schalten Sie Musik an. Solange diese läuft, tanzen die Kinder um die Stuhlreihe/n herum. Sobald Sie die Musik stoppen, muss jedes Kind einen Stuhl ergattern und sich darauf setzen.
- Das Kind, welches keinen Stuhl erwischt, scheidet aus und darf nun die Musik bedienen.
- Nach jeder Runde muss natürlich ein Stuhl aus der Reihe entfernt werden, damit beim nächsten Musikstopp wieder ein Kind übrig bleibt, das dann die Musik bedienen darf.
- Das Kind, das den letzten Stuhl ergattert, hat „gewonnen“.

Dickkopf-Tanz (Luftballon-Tanz)

- Pusten Sie gemeinsam mit den Kindern Luftballons auf.
- Immer zwei Kinder tun sich zusammen. Sie stellen sich gegenüber auf und halten zwischen ihren Köpfen einen Luftballon.
- Schalten Sie Musik an. Solange diese läuft, müssen die Kinder sich mit dem Luftballon durch das Zimmer bewegen. Dabei darf der Ballon nur mit den Köpfen gehalten werde.
- Stoppen Sie die Musik, müssen die Kinder eine bestimmte Aufgabe bewältigen (z. B. sich gemeinsam bücken oder einmal gemeinsam drehen) – natürlich ohne den Luftballon zwischen ihren Köpfen zu verlieren.
- Auch bei diesem Spiel geht es nicht darum, wer gewinnt. Die Kinder werden spielerisch zur Bewegung animiert und haben sehr viel Spaß dabei!

Hier steppt der Bär!/ Fall nicht ins Wasser! (Zeitungs-Tanz)

- Jedes Kind erhält eine Zeitung der gleichen Größe (es genügen 1-2 Bögen pro Kind).
- Machen Sie Musik an. Solange die Musik läuft, tanzt jedes Kind auf seiner ausgefalteten Zeitung.
- Sobald Sie die Musik stoppen, hören die Kinder auf zu tanzen und jedes faltet seinen Zeitungsbogen einmal zusammen.
- Letztendlich geht es auch hier wieder um den Spaß an der Bewegung. Wenn Sie möchten, können die Kinder, die beim Tanzen über ihren Zeitungsbogen hinweg treten und den Fußboden berühren, ausscheiden und sind dann abwechselnd für die Musik zuständig.

Verkleidungs- und Bastelideen – einfach und unkompliziert

Die Ideen zum Verkleiden und Basteln sind für die Durchführung gemeinsam mit den Kindern gedacht. Das macht sehr viel Spaß, lässt Langeweile gar nicht erst aufkommen und führt dazu, dass sich die Kinder mit dem Geburtstagsmotto identifizieren.

Mittelalter – Ritter und Burgfräulein

Ritter	*Prinzessinnen*
Rüstung (aus Müllsäcken, Stoffresten und/oder Pappkartons)	Umhang (aus Stoffresten)
Helm (aus Tonpapier)	Stirnband mit Federschmuck
Schwert (aus Holz + Paketschnur)	Feenstab (aus Küchenrollen-Rolle, Holz)

Karibik – Piraten und Meerjungfrauen

Piraten	***Meerjungfrauen***
„Schäbige Kleidung“ (aus Müllsäcken oder Stoffresten)	Umhang (aus Stoffresten)
Augenklappe (aus Tonkarton und Bindfaden)	Stirnband mit Perlenschmuck
Schwert (aus Holz + Paketschnur – edel sieht natürlich eine Ummantelung aus Alufolie aus)	Wasserstab (Küchenrollen-Rolle mit Perlen – an beiden Seiten zugeklebt und mit Glitzerleim oder bunten Papierfetzen beklebt)

Interessiert an mehr?!

Sollten Sie Interesse an weiteren Bastel- und Spielideen für Kindergeburtstage zu den Themen Piraten und Ritter haben, dann schauen Sie auch ins Internet. Hier einige Suchhinweise:

Geben Sie bei „google“ die Begriffe „Bastelanleitung Ritter“ oder „Bastelanleitung Piraten“ ein. Von dort aus gelangt man u. a. zu folgenden Links*:

http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/basteln-ritter-ruestung-schwert-schild-helm.html
→ Basteltipps für Ritter

http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/ritterspiele-ritterturnier.html#ritter-mittelalter
→ Spiele für Ritter

http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/kinder-piratenparty-basteln.html
→ Basteltipps für Piraten

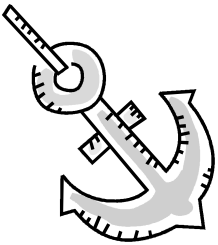
http://www.volkis-spielecke.de/piraten.htm
→ Spiele für Piraten

http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/kinderspiele-piratenfest.html
→ Spiele für Piraten

http://www.heimwerker.de/heimwerker/service-lexika/bauplan-archiv/feste-und-familienfeiern/geburtstagsfeier-und-kindergeb.html#c5307
→ Geburtstagsspiele allgemein

*** Achtung: Für die Inhalte der angegebenen Links ist das Projekt optiSTART in keiner Weise verantwortlich!**

Unsere persönlichen Geburtstags-Ideen…



Sicherlich sind Sie schon Experte im Ausrichten von Kindergeburtstagen und haben selbst tolle Ideen. Oder Ihr Kind berichtet von einem anderen Geburtstag.
Hier ist Platz zum „Verankern“ weiterer Ideen!

Eine Einladung, die Neugier weckt…

Sie kennen es sicherlich aus eigener Erfahrung: Die Party steht und fällt mit der Einladung. Ist diese dem Anlass entsprechend und ein wenig kreativ gestaltet, so wird man gleich neugierig und möchte das Fest auf keinen Fall verpassen. Wir können hier nur ein einzelnes Beispiel aufführen, aber vielleicht bekommen Sie ja Lust, selbst kreativ zu werden?! Übrigens sind Kinder bei der Gestaltung von Einladungen oft sehr einfallsreich. – Fragen Sie das baldige Geburtstagskind doch einmal, ob es Ihnen helfen möchte!

(Rückseite)

Einladung

zum

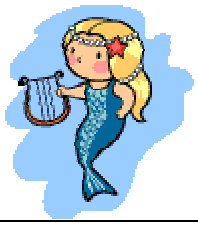
Piratenfest

Wir feiern wild und bunt,
denn bei Piraten geht es rund!

(Deckblatt)

Liebe/r _____,
ich lade dich herzlich ein, mit einer zünftigen Piratenfete meinen 8. Geburtstag zu feiern.

Ablegedatum: 01.01.2008
Ablegezeit: 15.00 Uhr
Heimathafen: Mustergasse 8
Vorläufige Rückfahrzeit: 18.30 Uhr
Heimreise: Abholung durch eigenes Schiff oder Nutzung des Piratentaxis (nach Absprache)



(Innenteil)

Das Päckchen für die Gäste

Auf Kindergeburtstagen ist es üblich, den Gästen eine Kleinigkeit als Erinnerung an den Geburtstag und als Dankeschön für das Mitfeiern mitzugeben. Dieses Päckchen sollte nicht teuer und auch nicht voll mit Süßigkeiten sein!

Hier einige Ideen für den Inhalt:

- bunter Bleistift + Radiergummi
- Lineal (mit „Bewegungselement“)
- Notizblock (z.B. mit einem dreidimensionalen „Wackelbild“)
- Schlüpfergummi (für Gummitwist)
- 1 Süßigkeit (Packung Smarties, Gummibärchen, Lolli…)
- Murmeln

Und nicht zu vergessen: Die Kinder dürfen ihr selbst gebasteltes Kostüm mitnehmen!

Weitere Ideen…

Kontakt

Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an die Erzieherin/Lehrkraft Ihres Kindes oder nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf. Sie erreichen uns wie folgt:

Dr. Karoline Schubert

Stadt Leipzig
Gesundheitsamt
Friedrich-Ebert-Str. 19a
04109 Leipzig

Tel.: 0341 123-6765
E-Mail: karoline.schubert@leipzig.de