

Liebe Familien,



Mittagsschlaf - Ja oder Nein? Schläft das Kind in der Kita lange und ausgiebig, schläft es Nachts nicht mehr. Oder doch? Brauchen die Kleinen die Ruhe und Entspannung? Aber warum schläft der kleine Fratz dann nicht ein?

Der Mittagsschlaf ist ein viel diskutiertes Thema, deshalb beschäftigen wir uns diese Woche genau damit.

Mittagsschlaf in der Kita

Unterschiedliche Kitas, Gruppen und ErzieherInnen haben unterschiedliche Konzepte vom Mittagsschlaf oder der Mittagsruhe der Kinder. Die Bedürfnisse der Kinder sind dabei zusätzlich individuell und sollten Berücksichtigung finden. Welche unterschiedlichen Vorstellungen vom Mittagsschlaf es gibt und weiter interessante Infos zum Thema Kinderschlaf gibt das folgende Video:

Link zum Video: [Schlafkonzepte – Wie und warum schlafen Kinder in der Kita?](#)

Wenn das Kind langsam schulreif wird, scheint das Schlafbedürfnis immer kleiner zu werden und die Diskussion zum Mittagsschlaf kann sich schonmal ausweiten. Aber bis wann ist denn Mittagsschlaf nun wirklich nötig? Der folgende kurze Podcast beschäftigt sich mit Anzeichen die aufzeigen, wann ein Kind Mittagsschlaf benötigt oder wann dieser ausfallen kann.

Link zum Podcast: [Wann braucht mein Kind keinen Mittagsschlaf mehr?](#)

Was soll denn überhaupt der ganze Stress mit dem Mittagsschlaf oder der Mittagsruhe? Auf der Arbeit haben wir das ja auch nicht; beim Mittagessen haben wir Ruhe genug - könnte man meinen. Warum die Ruhephase von Spielen und Toben und Lernen jedoch für die Kinder so wichtig sind, erklärt der folgende Artikel:

Link zum Artikel: [Warum ist Mittagsschlaf in der Kita wichtig?](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Brötchen selber backen, das ist einfach und macht auch den Kindern Spaß. Sehr dekorativ ist diese Brötchensonne, die ganz nach Geschmack mit diversen Körnern oder Käse bestreut werden kann.

Und der Nudelsalat schmeckt sowohl zum Mittag als auch zum Abend. Für Menschen, die sich glutenfrei ernähren sind stattdessen Reisnudeln wunderbar geeignet.

Link zum Rezept: ["Brötchensonne" selber machen](#)

Link zum Rezept: [Nudelsalat ohne Mayo](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Weihnachten kommt schneller, als man denkt. Ein schönes Geschenk für die Großeltern oder andere Menschen, denen wir eine Freude machen wollen, ist ein

Kalender fürs nächste Jahr. Ob Sie gemeinsam mit den Kindern malen oder basteln oder lieber zusammen Fotos auswählen, das ist von den persönlichen Vorlieben abhängig. Im Video werden 2 Varianten präsentiert. Sicher haben Sie noch viele andere Ideen dazu.

Link zur Bastelidee: [Kalender DIY Ideen | 2020 Kalender selber machen](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht



Wie war das nochmal mit dem Schäfchen-Zählen...? ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!

Das Team vom Projekt Zukunft