

Liebe Familien,

Sie kommen mit Ihren Kindern von einem Tag auf dem Spielplatz nach Hause. Glücklich und doch auch ein wenig erschöpft, freuen sie sich nun eigentlich nur noch auf einen entspannten Abend auf dem Sofa. Doch was ist das? Sie gucken runter auf ihre Füße und stellen voller Schrecken fest, dass diese ja komplett mit Dreck bedeckt sind und auch der Blick zum Kind lässt sie verstummen. Da hilft nur noch eins: Ab in die Badewanne! Doch wie viel Hygiene benötigt unser Kind eigentlich? Wir fragen uns daher diese Woche:



## Hygiene beim Kind - Was ist sauber und was ist zu viel?

Das Hygiene- und Sauberkeitsempfinden ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Während für einige von uns einmal Duschen in der Woche als ausreichend und sauber gilt, ekelt andere dieses total an und es wird eine tägliche Reinigung benötigt. Da ist es ja schon schwer für uns Erwachsene ein richtiges Gespür für die nötige Körperpflege und Hygiene zu entwickeln. Wie sollen wir das dann erst unserem Kind beibringen? Hierfür helfen diese Faustregeln, wie oft und wie genau ein Kind gepflegt werden sollte.

Link zum Artikel: [Kleinkinder und Körperpflege – Das gibt es zu beachten](#)

Körperpflege beim Kind bedeutet also ziemlich viel Arbeit für uns Erwachsene. Doch ab welchem Alter können wir denn die Körperpflege unserem Kind ganz alleine überlassen? Im folgenden Podcast wird genau dieser Frage besprochen. Auch wird über Erfahrungen mit den eigenen Kindern und dem Thema Hygiene erzählt, Tipps dazu werden benannt und Fragen rund um Selbstständigkeit und Kinderhygiene werden beantwortet.

Link zum Podcast: [FAMILIENFUCHS | Putz dir die Zähne: Kinder und Körperpflege](#)

Spaß, Spaß, Spaß - das muss sein! Lernen mit viel Freude zu verbinden, ist immer eine gute Idee. Das geht auch beim Thema Hygiene sehr gut. Im folgenden Video gibt eine Mutter viele Tipps und Spielideen dazu, wie sie es geschafft hat bei ihrem Kind Freude am Zähneputzen zu wecken.

Link zum Video: [So macht Kindern das Zähneputzen Spaß | mamiblock](#)

**Das hat mir gut geschmeckt**

Es ist Sommer und was gehört einfach dazu? Grillen. Doch das muss nicht immer mit Fleisch sein. Wir haben für Sie zwei wunderbare Grillideen, die ganz ohne Fleisch auskommen. Wie wäre es mal mit einem selbstgemachten Kidneybohnen-Burger und dazu gefüllte Champignons.

Link zum Rezept: [Kidneybohnen Burger - Vegetarischer Burger](#)

Link zum Rezept: [Gefüllte Champignons mit Zwiebeln und Käse](#)

### **Das hat mir Spaß gemacht**

Vor einiger Zeit hatten wir in unserer Zukunftspost eine Anleitung für selbstgemachte Knete. erinnern Sie sich noch? Wir wollen diese Woche einen Schritt weiter gehen und selbstgemachte Knetseife herstellen. Ja, Sie haben richtig gelesen. Seife, die man kneten kann! Das geht und macht unglaublich viel Spaß!

Link zur Anleitung: [Knetseife selber machen! Knetseife machen ist ganz einfach.](#)

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

*Heute ist Tag der Körperpflege.  
Und ich Idiot mache das jeden Tag!!*

Und Sie so? ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
das Team vom Projekt Zukunft