

Baby isst mit

Materialien für Deutschlernende



Gesundheit
Land Salzburg



UNIVERSITÄT
SALZBURG



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



 **Richtig**essen
von **Anfang** an!



Modul 1: Bei der Frauenärztin

1) Schwanger?

a) Sehen Sie das Foto an. Welche Wörter oder Sätze fallen Ihnen dazu ein?



Quelle: oksidor

b) Was sieht man auf den Bildern? Welche Reihenfolge passt?



Quelle: KOMUnews



B

Quelle: goldberg



C

Quelle: Meagan



D

Quelle: Jan de Graaf

1	2	3	4

c) Arbeiten Sie zu dritt. Jede/r liest einen der drei Texte.

Drei Schwangere – drei Welten

„Ich fühle mich gar nicht schwanger!“

Karolin Martin, 29 Jahre, ist ungeplant mit dem ersten Kind schwanger. Sie ist in der 15. Woche

Ich hatte nie das Gefühl, zu meinem Glück ein Baby zu brauchen. Doch jetzt bekomme ich eins – ungeplant –, und alles ist plötzlich chaotisch: Mein Freund und ich hatten uns nach sechs Jahren irgendwie verloren. Ich lernte einen anderen Mann kennen und wurde prompt von ihm schwanger. Mein Ex-Partner und ich wohnen aber noch zusammen. Den zukünftigen Papa hingegen kenne ich noch nicht sehr gut. Ich frage mich, ob unsere Beziehung so einer großen Verantwortung gewachsen ist. Mein erster Gedanke war: Das kommt nicht infrage! Doch dann war mir schnell klar, dass ich keinen Abbruch machen lassen kann. Trotzdem drehte sich das Gedankenkarussell weiter: Was wird aus meiner Arbeit, meiner Weiterbildung, meinem Sport? Ich dachte, mein Leben hört auf, wenn das Leben des Kindes beginnt. Dieses ganze Wirrwarr ist ganz untypisch für mich! Glücklicherweise stehen alle hinter mir: Partner, Eltern, Arbeitgeber; sogar mein Ex-Freund hat sehr fair reagiert. Dennoch ist das Mutterwerden für mich noch ganz fern und abstrakt. Ich fühle mich überhaupt nicht schwanger. Die Freude wird wohl erst langsam mit dem Bauch wachsen. Das haben mir die ersten Ultraschallbilder gezeigt – ich war gerührt. Kurz darauf habe ich symbolisch kleine Babyschühchen gekauft. Denn trotz des Durcheinanders spüre ich ganz stark: Wie auch immer alles andere verläuft – mit dem Baby und mir wird alles gut!

„Der Zauber geht im Trubel leider unter!“

Carina Zeleny, 29 Jahre, Mutter von Max, 3, und Emilia, 1 ½, ist glücklich über ihre dritte Schwangerschaft. Sie ist in der 20. Woche.

Mein Mann und ich wollten immer eine Großfamilie haben. Aber nach einer Krankheit waren meine Prognosen für eine Schwangerschaft eher schlecht. Umso glücklicher bin ich, dass jetzt schon „Nummer drei“ unterwegs ist. Vielleicht klappt's ja sogar mit einem Vierten ...

Mein Mann ist Arzt und arbeitet im Schichtdienst. Das heißt, dass ich die Tage mit Max und Emilia, dem Haushalt und dem Hund oft ganz allein stemmen muss. Schonprogramm geht nicht. Klar ist das anstrengend: Ich muss die Kinder auf den Wickeltisch heben oder zusammen mit den Einkäufen in den vierten Stock tragen – da vergesse ich schon mal, dass ich schwanger bin. Aber lustig ist es trotzdem. Und wenn dann abends um neun Uhr Ruhe einkehrt, bin ich zwar total erledigt, aber auf die schönste Weise. Manchmal beneide ich Erstlingsmütter um die kleinen Pausen zwischendurch: die Beine hochlegen, in Schwangerschaftsbüchern schmökern, den Bauch streicheln und ganz in sich hineinhorchen – das geht beim Dritten nur sehr eingeschränkt. Ich versuche mir dafür die Abende zu reservieren. Trotzdem weiß ich meist gar nicht, in welcher Schwangerschaftswoche ich gerade bin oder was das Baby im Bauch schon alles kann. Der Zauber der Schwangerschaft geht im Alltagstrubel etwas unter – das ist wirklich schade! Dafür freue ich mich schon auf den Geburtsvorbereitungskurs: Das wird meine Zeit allein mit dem Baby!

„Der Mutterinstinkt greift schon!“

Elvira Dervisi, 27 Jahre, freut sich auf ihr erstes Baby. Sie ist in der 37. Woche.

Mein Mann und ich sind seit fünf Jahren verheiratet und wollten auch demnächst Eltern werden. Dass es gleich so schnell ging, war nicht geplant – aber jetzt freuen wir uns sehr: Es wird ein Mädchen! Wir haben beide geweint, als der Schwangerschaftstest positiv war: vor Schreck, vor Aufregung, vor Rührung. Danach war meine Freude aber leider schnell gedämpft: Ich hatte bis zum fünften Monat mit heftiger Übelkeit zu kämpfen – das war schrecklich. Aber durch die Schwangerschaft konnte ich meinen Körper besser kennen lernen. Ich war bisher eher der robuste Typ – nun horche ich mehr in mich hinein und bin vorsichtiger geworden. Wenn das Baby Schluckauf hat, setze ich mich hin und halte meinen Bauch, bis das „Hüpfen“ vorbei ist. Die beschützenden Mutterinstinkte funktionieren also schon – das kriegt sogar mein Mann schon zu spüren, wenn er krank ist. Mein erster Babykauf war eine Spieluhr, die ich mir abends auf den Bauch lege. Wenn ich dann noch in meinem Buch lese, wie weit mein Baby entwickelt ist, bin ich ihm ganz nah. Bald wird es da sein – wir sind schon sehr aufgeregt: Was jetzt wohl alles auf uns zukommt? Ich denke, es wird ein ruhiges Kind werden – so, wie mein Mann und ich auch waren. Ich werde es ähnlich erziehen, wie meine Mutter uns erzogen hat: auf keinen Fall zu sehr verwöhnen – das wird mein Mann wahrscheinlich übernehmen ...

Quelle: ELTERN 9/2012

d) Arbeiten Sie zu dritt. Welche Aussage passt zu welcher Person?

	Aussagen	Karolin, Carina oder Elvira?
a)	Sie ist mit ihren zwei Kindern oft den ganzen Tag allein und muss sich um alles kümmern.	
b)	In den ersten fünf Schwangerschaftsmonaten hatte sie große Probleme mit Übelkeit.	
c)	Sie und ihr Mann wollten immer viele Kinder. Jetzt bekommen sie das dritte Kind.	
d)	Sie hat sich eigentlich kein Kind gewünscht. Aber sie wollte keinen Abbruch machen.	
e)	Sie und ihr Mann haben geweint, als sie den positiven Schwangerschaftstest gesehen haben.	
f)	Als sie die ersten Ultraschallbilder gesehen hat, hatte sie starke Gefühle.	
g)	Sie spürt schon in der Schwangerschaft starke Muttergefühle.	<i>Karolin</i>
h)	Sie weiß oft gar nicht, in welcher Schwangerschaftswoche sie ist.	
i)	Sie und der Vater des Kindes sind noch nicht lange zusammen.	

e) Haben Sie Kinder? Hat jemand in Ihrer Familie oder im Freundeskreis Kinder? Wie haben Sie oder Ihre Verwandten/Freunde die Schwangerschaft erlebt? Sprechen Sie.

Probleme mit Übelkeit ♦ Heißhunger auf Schokolade ♦ große Müdigkeit ♦
 toller Geburtsvorbereitungskurs ♦ Schwangerschaftsbücher ♦
 erster Babykauf ♦ Aufregung und Vorfreude ♦ Angst vor der Geburt

2) Einen Termin vereinbaren

- a) Sie möchten einen Termin bei der Frauenärztin vereinbaren. Leider hören Sie nur den Anrufbeantworter. Hören Sie und notieren Sie die Ordinationszeiten.

Hier Ordination Dr. Sch., Fachärztin für Gynäkologie.
Sie erreichen uns außerhalb unserer Ordinationszeit.
Die Öffnungszeiten unserer Ordination sind:
Montag, Mittwoch und Freitag von bis Uhr
und
..... von 8:00 bis Uhr.
Vielen Dank für Ihren Anruf.

b) Ein Telefongespräch. Ordnen Sie zu.

- Ordination Dr. Buchauer.
- ◆
- Ja ... Ihr Geburtsdatum, bitte.
- ◆
- Wie ist Ihr Nachname?
- ◆
- Wann war der erste Tag Ihrer letzten Regel?
- ◆
- Gut. Ich schlage vor, wir machen die erste Untersuchung in der achten Schwangerschaftswoche, das ist in zwei Wochen. Ich habe einen Termin am Montagvormittag um 10:15 Uhr.
- ◆
- In Ordnung. Bitte geben Sie mir noch Ihre Telefonnummer.
- ◆
- Vielen Dank. Auf Wiederhören.
- ◆

◆ Ja, meine Nummer ist 0662 403821. **(1)** ◆ Danke. Auf Wiederhören. **(2)**
◆ Ich glaube, das war der Mittwoch vor sechs Wochen, also der 15. Oktober. **(3)**
◆ Grüß Gott. Ich möchte gerne einen Termin für eine Untersuchung ausmachen. Ich denke, ich bin schwanger. **(4)** ◆ Möckel, M-Ö-C-K-E-L. **(5)**
◆ Das ist der 27. November 1985. **(6)** ◆ Ja, das passt gut. **(7)**

c) **Rollenspiel: Spielen Sie Telefongespräche.**

Termin bei der Frauenärztin

Sie arbeiten in einer Arztpraxis. Nächste Woche am Dienstag- und Mittwochvormittag sind noch Termine frei.

Termin bei der Frauenärztin

Rufen Sie bei der Frauenärztin an. Ihr Schwangerschaftstest ist positiv und Sie möchten einen Termin.

Termin beim Frauenarzt

Sie arbeiten in einer Arztpraxis. Heute und morgen sind keine Termine mehr frei.

Termin beim Frauenarzt

Rufen Sie beim Frauenarzt an. Sie sind schwanger und haben starke Bauchschmerzen. Sie wollen heute noch kommen.

3) **Bei der Frauenärztin**

a) **Video: Was sehen Sie? Kreuzen Sie an, was man auf dem Video sieht.**

- Blutdruckmessgerät
- Operationstisch
- Waage
- Arztpraxis
- Schwangerschaftstest
- Ultraschallbild
- Gynäkologischer Stuhl
- Mutter-Kind-Pass
- Blutabnahme

b) **Wie verläuft eine Untersuchung? Was denken Sie? In welcher Reihenfolge passiert das?**

den Blutdruck messen ♦ abwiegen ♦ eine gynäkologische Untersuchung machen ♦
einen Ultraschall machen ♦ mit der Ärztin sprechen ♦
einen neuen Termin ausmachen ♦ im Wartezimmer warten

Zu Beginn der Schwangerschaft bekommen Sie von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin einen Mutter-Kind-Pass. In der Schwangerschaft gibt es sechs verpflichtende Untersuchungen.

c) Die erste Untersuchung. Lesen Sie die Fragen und das Formular. Welche Frage passt wo?

9	Hatten Sie schon einen Kaiserschnitt?
	Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?
	Trinken Sie Alkohol?
	Gibt es in Ihrer Familie Krankheiten?
	Hatten Sie Operationen?
	Reagieren Sie auf Lebensmittel oder Medikamente allergisch?
	Rauchen Sie jetzt?
	Haben Sie vor der Schwangerschaft geraucht?
	Haben oder hatten Sie eine schwere Krankheit (z. B. Diabetes, Herzfehler)?
	Hatten Sie als Kind Windpocken?
	Nehmen Sie Drogen?

ANAMNESE UND ALLGEMEINE BEFUNDE

1. Familiäre Belastung (Diabetes, Hypertonie, Fehlbildungen, gen. Erkrankungen, psych. Krankheiten) nein ja
2. Psychosoziale Belastung (familiär od. beruflich, Integrations-, wirtschaftl. Probleme) nein ja
3. St. p. Varicellen nein ja
4. Raucherin vor der Schwangerschaft nein ja
5. Raucherin während Schwangerschaft nein ja
6. Alkoholkonsum nein ja
7. Drogenkonsum nein ja
8. frühere eigene schwere Erkrankungen und Operationen (siehe Freitext) nein ja
9. Zustand nach Sectio oder anderen Uterus-Operationen (siehe Freitext) nein ja
10. Blutungs-/Thromboseneigung bek. nein ja
11. Dauermedikation nein ja
12. Allergie nein ja
13. andere Zusatzinformationen nein ja

weitere Ausführungen: _____



Quelle: BMG: Mutter-Kind-Pass

d) Welche Fragen kann der Arzt/die Ärztin noch stellen?

Fehlgeburt ♦ regelmäßiger/unregelmäßiger Zyklus ♦ Pille ♦ Blutungen während der Schwangerschaft ♦ Ernährung ♦ wieviele Schwangerschaft

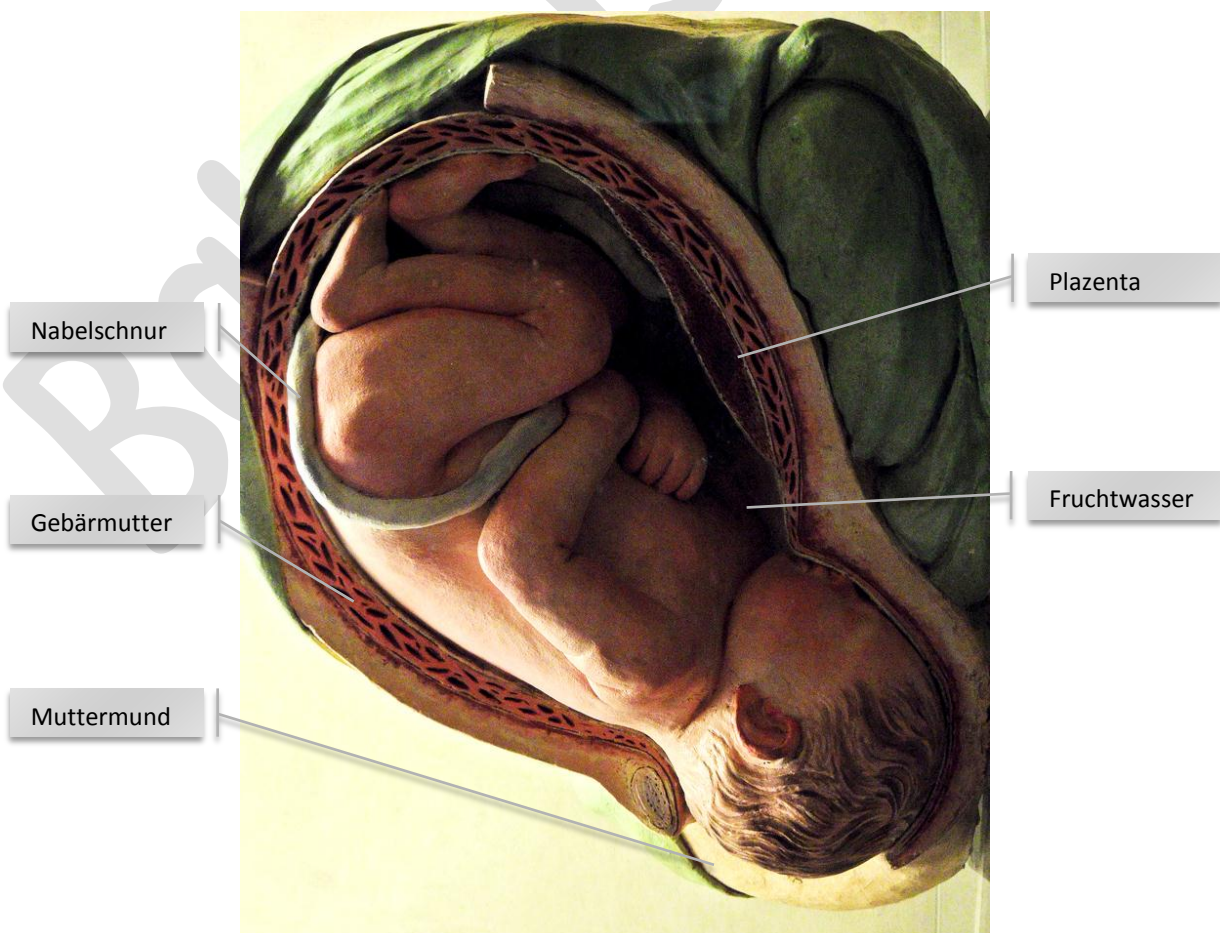
e) Das Kind im Bauch

Das Baby wächst bis zur Geburt ca. 40 Wochen lang in der Gebärmutter heran und schwimmt im Fruchtwasser.

Die Plazenta versorgt das Baby in dieser Zeit mit Nährstoffen.

Die Versorgung erfolgt über die Nabelschnur. Diese verbindet das Baby mit der Plazenta.

Der Muttermund soll während der Schwangerschaft geschlossen sein. Erst während der Geburt öffnet er sich ca. 10 cm weit. Öffnet sich der Muttermund zu früh, kann es zu einer Frühgeburt kommen.



Quelle: soirse (modifiziert)

f) Testen Sie Ihr Wissen:

Wann Sie einen Arzt brauchen

Bei welchen Symptomen sollten Sie in der Schwangerschaft dringend zum Frauenarzt/zur Frauenärztin? Kreuzen Sie an.

- Blutungen
- Schnupfen
- Fieber
- heftige Kopfschmerzen
- Das Baby bewegt sich weniger oder gar nicht
- Müdigkeit
- Ich sehe alles verschwommen
- Schmerzen im Bauch/Unterleib
- leichter Husten
- Ich muss mich ständig übergeben
- Halsschmerzen
- Rückenschmerzen

g) Wohin gehen Sie, wenn ...? Sammeln Sie und sprechen Sie.

zum Hausarzt/ zur Hausärztin	ins Krankenhaus	in die Apotheke	Ich verarzte mich selbst
<i>wenn ich Grippe habe</i>		<i>wenn ich Tee brauche</i>	<i>wenn ich mir in den Finger schneide</i>

h) Wann gehen Sie NICHT zum Hausarzt/zur Hausärztin/ins Krankenhaus? Sammeln Sie und sprechen Sie.

Ich gehe nicht ins Krankenhaus, wenn ich erkältet bin.

INFO-BOX:
Sätze mit *wenn* sind Nebensätze. Das Verb steht am Satzende.

4) Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

a) Videoclip 1: Sehen Sie das Video an.

Was sehen Sie? Wo ist das? Was kann man hier kaufen? Sammeln Sie.

b) Videoclip 2: Tipps gegen Sodbrennen. Was ist richtig?

- viele kleine Mahlzeiten essen
- Getränke immer zu den Mahlzeiten trinken
- Getränke mit Kohlensäure trinken
- wenig Kaffee trinken
- beim Schlafen ganz flach liegen
- Mandeln oder Haselnüsse kauen
- Akupressurpunkt am Daumenballen drücken
- Bevor man Medikamente nimmt: immer mit dem Arzt oder Apotheker sprechen



c) Videoclip 2: Hören Sie noch einmal und korrigieren Sie die falschen Aussagen aus 4 b).

d) Videoclip 3: Tipps gegen Verstopfung. In welcher Reihenfolge hören Sie diese Tipps?

- ___ viel trinken (kohlenstofffreie Getränke)
- ___ Flohsamen essen
- ___ Bewegung machen
- ___ Milchzucker mit Jogurt oder Tee einnehmen
- 1 ballaststoffreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte)

e) Videoclip 4: Tipps gegen Übelkeit. Welche von diesen Tipps gegen Übelkeit hören Sie?

Pfefferminztee trinken ♦ ein Knäckebrot noch im Bett essen ♦
ein Akupressurband verwenden ♦ viele kleine Mahlzeiten essen ♦
Ingwertee trinken ♦ homöopathische Medikamente nehmen

5) Internationale Hausmittel in der Schwangerschaft

Welche Hausmittel kennen Sie?

Arbeiten Sie in Kleingruppen und machen Sie ein Plakat. Präsentieren Sie Ihre Ergebnisse.



Quelle: floeschie



Quelle: kaktusanders

*Ingwer hilft gegen Übelkeit.
Gegen Kopfschmerzen hilft ...*

Baby

Baby isst mit

Modul 2: Gesund in der Schwangerschaft

1) Was sehen Sie auf dem Foto? Sprechen Sie.



2) Arbeiten Sie in Kleingruppen und ordnen Sie Lebensmittel und Getränke zu. Jede Gruppe arbeitet mit einer Tabelle. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse.

Lebensmittel:

gesund	ungesund	viel Zucker	wenig Zucker	vegetarisch	mit Fleisch
	<i>Chips</i>	<i>Eis</i>		<i>Salat</i>	

Getränke:

mit Alkohol	ohne Alkohol	mit Koffein	ohne Koffein	mit Zucker	ohne Zucker
<i>Bier</i>			<i>Früchtetee</i>	<i>Limonade</i>	

3) Warum sind Lebensmittel und Getränke gesund oder ungesund?

*Salat ist gesund, weil er viele Vitamine hat.
Ich denke, Cola ist nicht gesund, weil ...*

INFO-BOX:

Sätze mit *weil* sind Nebensätze.
Das Verb steht am Satzende.

viele Vitamine ♦ viele Zusatzstoffe ♦ wenige Vitamine ♦ viel Zucker ♦
viel Fett ♦ frisch ♦ viel Calcium ♦ viele Nährstoffe ♦ viel Koffein

4) Ein Gespräch mit der Expertin



Die Ernährungswissenschaftlerin Mag.^a Simone Wurzer beantwortet Fragen zum Thema „Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft“.

a) Formulieren Sie Fragen an Frau Wurzer. Was möchten Sie gerne über gesunde Ernährung in der Schwangerschaft wissen?

Wie viel? ♦ Wie oft? ♦ Wann? ♦ Was? ♦ Welch-? ♦
essen/trinken ♦ Alkohol trinken ♦ Kaffee trinken ♦ gesund/ungesund

b) Hören Sie. Welche Fragen hat Frau Moser beim Interview gestellt? Kreuzen Sie an.

- Wie viel soll eine schwangere Frau pro Tag essen?
- Wie oft soll man in der Schwangerschaft täglich essen?
- Soll man auch nachts etwas essen?
- Welche Lebensmittel sind für Mutter und Baby gut und gesund?
- Welche Produkte darf man in der Schwangerschaft nicht essen?
- Darf man in der Schwangerschaft Kaffee trinken?
- Darf man in der Schwangerschaft Alkohol trinken?

c) Hören Sie noch einmal. Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

- Eine schwangere Frau braucht nur 250 Kalorien pro Tag mehr.
- 250 Kalorien sind zum Beispiel ein kleines Steak mit einer Portion Reis und Salat.
- Vollkornprodukte sind sehr gesund und nährstoffreich.
- In der Schwangerschaft soll man keine rohen Eier essen.
- Man darf bis zu vier Tassen Kaffee trinken.
- Man sollte Sushi essen, weil Fisch sehr gesund ist.

5) Essensgewohnheiten

- a) **Was haben die Personen gestern gegessen und getrunken? Arbeiten Sie zu zweit und tauschen Sie Informationen aus.**

→ Arbeiten Sie mit den Aktionsseiten, S. 2 bzw. 4.

- b) **Was haben Sie gestern gegessen und getrunken? Schreiben Sie.**

→ Arbeiten Sie mit den Aktionsseiten, S. 6.

- c) **Vergleichen Sie Ihr Protokoll mit der österreichischen Ernährungspyramide. Sprechen Sie und vergleichen Sie (Aktionsseiten, S. 1).**

Ich sollte mehr Obst essen. Ich esse nur manchmal einen Apfel oder eine Banane.

Ich esse zu viel Fleisch. Mein Mann und ich essen jeden Tag Fleisch ...

Ich trinke sehr viel. Meistens trinke ich Wasser oder Fruchttetee. Das ist gut.

Ich sollte mehr/weniger ... essen.

Ich esse/trinke zu viel/zu wenig ...

6) Testen Sie Ihr Wissen.

Großes Ernährungsquiz: Gesund in der Schwangerschaft

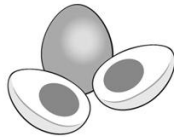
Was darf man in der Schwangerschaft nicht konsumieren? Streichen Sie die Lebensmittel und Genussmittel durch, die in der Schwangerschaft tabu sind.

- roher Fisch
- Tiramisu
- Weißbrot
- Spiegelei
- ein Glas Rotwein
- Innereien
- Schokolade
- Steak medium
- zwei Tassen Kaffee
- fünf Tassen Schwarztee
- Rohmilch
- Energy-Drinks (z. B. Red Bull)
- gut durchgebratener Fisch
- frisches Obst
- Zigaretten

7) Lesen Sie und vergleichen Sie mit Ihren Antworten in Aufgabe 6.

Achtung!

- Kein Alkohol und kein Nikotin, koffeinhaltige Getränke einschränken (max. 3 mittelgroße Tassen Kaffee, Schwarz-/Grüntee).
- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- keine Rohmilch (ansonsten vorher abkochen) oder Rohmilchprodukte – achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“
- Eier nur gekocht essen – keine Speisen, die rohe Eier enthalten (z. B. Tiramisu, Mayonnaise) oder halbgegart Eier (z. B. Frühstücksei, Spiegelei)
- keine Rohwürste (z. B. Salami) und Innereien
- keinen kalt geräucherten Fisch (z.B. Graved Lachs)
- keine rohen Meeresfrüchte (z. B. Sushi, Austern) Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht sicherheitshalber zu meiden.



Quelle: BMG: Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere

8) Lesen Sie. Ordnen Sie die Fotos den Textabschnitten zu (zu einem Abschnitt gehören zwei Fotos). Markieren Sie die Fotos dann mit ✓ (richtig) oder x (falsch).

Allgemeine Hygieneregeln:

- Regelmäßiges, gründliches Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen, nach Tierkontakt und nach dem Toilettenbesuch.
- Obst, Gemüse und Salate (auch verpackte Salate) gründlich waschen.
- Verwendung sauberer Handtücher, eventuell Einmalhandtücher zum Trocknen der Hände.
- Schwamm- und Küchentücher regelmäßig austauschen.
- Zubereitung von Fleisch, rohen Eiern und rohem Gemüse auf unterschiedlichen, möglichst glatten Arbeitsflächen.
- Sorgfältige Reinigung von Küchen- und Arbeitsflächen.
- Zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen im Kühlschrank, rohe Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Lebensmitteln lagern.
- Kühlschränke regelmäßig reinigen.
- Kühlkette nicht unterbrechen und Kühlschrank- bzw. Gefriertemperaturen regelmäßig überprüfen.
- Lebensmittel nach Überschreiten des Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr konsumieren.
- Achten Sie besonders auf Hygiene bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst und Käse sowie bei vormariniertem Fleisch.

Quelle: BMG: Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere



1



2



3



4



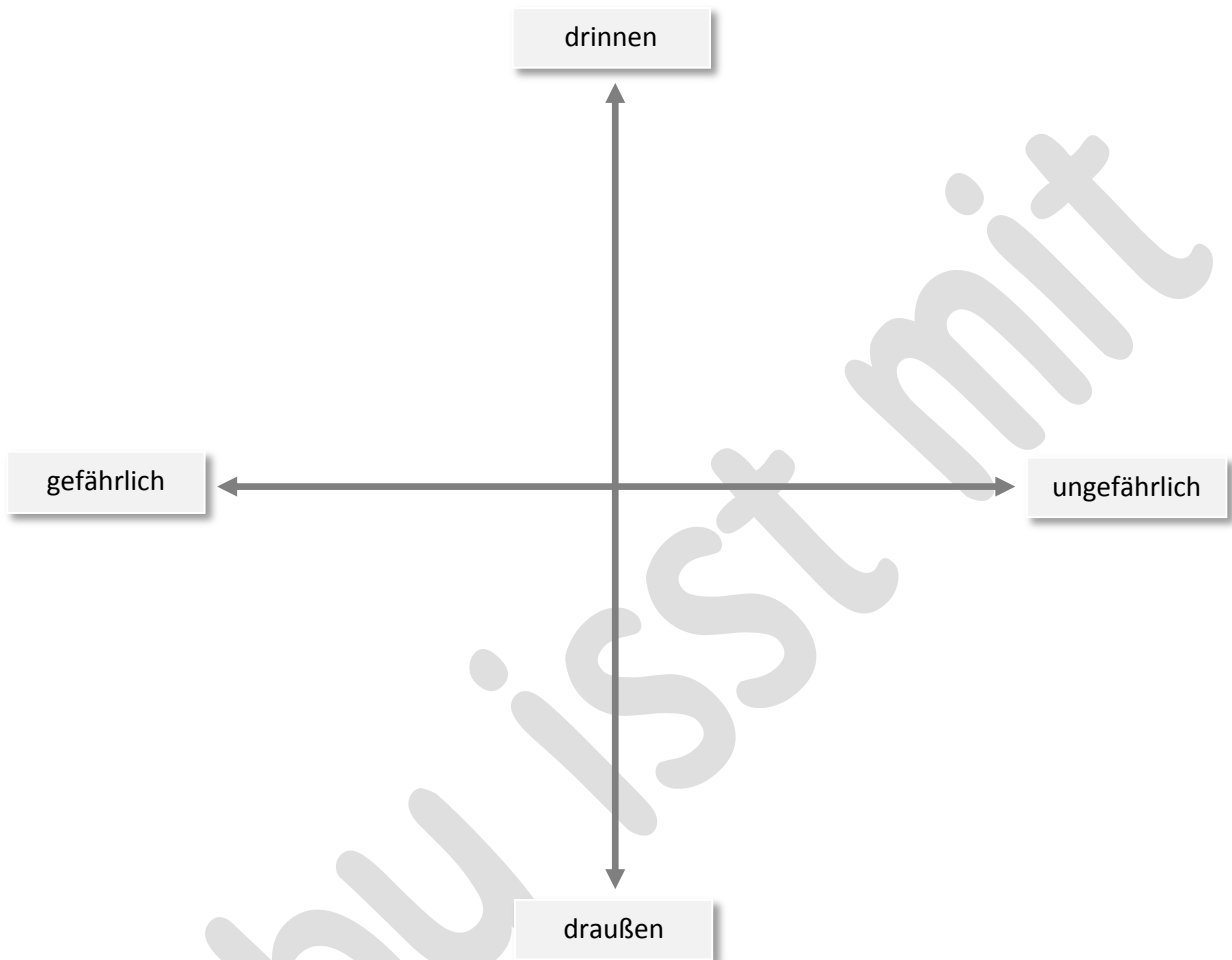
5



6

Sport und Bewegung

1) Sammeln Sie Sportarten. Welche Sportarten passen?



2) Sport in der Schwangerschaft. Lesen Sie.

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

KAPITEL 5: WAS MUTTER UND KIND IN SCHWUNG HÄLT

Sie müssen während der Schwangerschaft nicht auf Sport und Bewegung verzichten.

Im Gegenteil: Sie tun sich und Ihrem Kind etwas Gutes, wenn Sie fit und in Bewegung bleiben. Moderate körperliche Aktivitäten, bei denen Sie nicht aus der Puste kommen, sind nun genau richtig für Sie.

Tipps:

- Täglich 30 Minuten mäßige Bewegung – ein gutes Maß während einer komplikationsfreien Schwangerschaft
- Wählen Sie „sanfte“ Bewegungsarten wie Gymnastik, Schwimmen, Spaziergänge oder Nordic Walking
- Bitte vermeiden Sie Drehungen um die eigene Achse, abrupte Beschleunigungen und plötzliche Stopps
- Mannschaftssport ist für Schwangere nicht geeignet (Stoß- und Sturzgefahr)
- Disziplinen wie Skifahren oder Reiten bergen ein hohes Unfallrisiko. Lassen Sie also Ski und Sattel lieber im Keller. Auch ungeeignet: Tauchen!
- Yoga ist ok, sollte aber für Schwangere geeignet sein.



www.sgkk.at



Quelle: SGKK: Für mein Baby und mich

a) Ergänzen Sie die Tabelle mit den Informationen aus dem Lesetext.

für Schwangere geeignet	für Schwangere nicht geeignet
Gymnastik	

3) Eine Umfrage. Lesen Sie. Welchen Sport machen die Frauen?

Umfrage:

Sport mit Bauch: Tut das noch gut?

Sehr spannend, die Diskussionen unserer Userinnen in den Eltern.de-Foren. Eine davon lesen Sie jeden Monat hier.

Heute fragt Borki:

Wollte mal wissen, was ihr noch so an Sport macht und wie es euch dabei geht? Ich fahre täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Vorgestern war ich noch mal reiten, aber wohl vorläufig zum letzten Mal. Ich werde nun regelmäßig schwimmen gehen. Und ihr?

„Ich hatte letzten Winter angefangen, Sport zu treiben (an der Wii), aber wegen der Kinderwunsch-Behandlung sollte ich dann Sport vermeiden. Ich freue mich, wenn ich Anfang nächsten Jahres dann wieder anfangen kann. Zurzeit gehe ich oft mit den Hunden raus, ab und zu auch schwimmen.“

radicio

„Ich mache noch genauso viel Sport wie vor der Schwangerschaft – gar keinen!“ **Schwarzwaldklinik**

„Vor der Schwangerschaft war ich mehr oder weniger regelmäßig beim Step-Aerobic-Kurs. Im Moment traue ich mir gar nichts mehr zu. Ich habe das Gefühl, dass bei den kleinsten Bewegungen der Bauch hart wird.“ **tiffi0277**

„Ich fahre jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit: sechs Kilometer hin, sechs zurück. Dann gehe ich noch dreimal pro Woche ins Sportstudio. Sport ist meine Welt, da geht es mir einfach gut. Ich werde auch ganz schnell nach der Entbindung wieder anfangen, habe ein Sportstudio mit Kinderbetreuung.“ **knuppel78**

„Ich mache gar nichts. Mir macht ja schon der Weg zum Kindergarten hin und zurück Probleme. Ich kann nur eine Strecke laufen, die andere fahre ich Bus.“ **daeny**

Quelle: ELTERN 10/2011

4) Machen Sie eine Kursumfrage. Befragen Sie mindestens vier andere KursteilnehmerInnen.

Welchen Sport machst du regelmäßig?

Welchen Sport hast du früher gemacht?

Welchen Sport hast du in der Schwangerschaft gemacht?/Welchen Sport möchtest du in der Schwangerschaft machen?

➔ Arbeitsblatt: Siehe Aktionsseiten, S. 7.

Modul 3: Einkaufen und Kochen

1) Was ist in Ihrem Einkaufswagen?

Arbeiten Sie mit Supermarktprospekten und schreiben oder zeichnen Sie, was Sie kaufen.



Quelle: Creative Tools

2) Einkaufsgewohnheiten

a) Wo kann man in Österreich Lebensmittel und Getränke einkaufen? Und in Ihrem Land? Sammeln Sie.



Quelle: digital cat

b) Wo kaufen Sie normalerweise ein? Sprechen Sie.

c) Was ist für Sie beim Kauf von Lebensmitteln wichtig? Sprechen Sie.

der Preis ♦ die Qualität ♦ der Geschmack ♦ die Herkunft

*Ich finde den Preis wichtig.
Für mich ist der Preis wichtig.
Am wichtigsten ist für mich die Herkunft.
Wichtiger als der Preis ist für mich die Herkunft.*

INFO-BOX:
Vergleichen:
Komparativ: wichtiger **als**
Superlativ: **am wichtigsten**

3) Gesunde Rezepte

Zander mit Polenta und Tomatensalat



Quelle: AGES/BMG/GV: Richtige Ernährung von Anfang an

Beerenmüsli



Quelle: AGES/BMG/GV: Richtige Ernährung von Anfang an

Zutaten für 2 Portionen:
.....
etwas Zitronensaft
.....
Für die Polenta:
600 ml Wasser und Salz
150 g Maisgrieß
Für den Salat:
.....
.....
2 EL weißer Balsamico-Essig
Wasser nach Bedarf, Kräuter

Zutaten für 2 Portionen:
.....
.....
etwas Zitronensaft
100 g Vollkorngetreideflocken
.....
1 EL zerkleinerte Walnüsse

a) Welche Zutaten passen zu welchem Rezept? Ordnen Sie zu.

250 g Beerenobst ♦ 400 g Tomaten ♦ Salz, Pfeffer ♦ 1 Apfel ♦ 2 Zanderfilets (à 150 g) ♦ 250 g fettarmes Jogurt (1 %) ♦ 1 EL Olivenöl

b) Zwei in einem: Welche Sätze passen zu welchem Rezept? Markieren Sie mit unterschiedlichen Farben!

Zubereitung:

- Obst waschen, den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten anbraten, bis sie vollständig durchgegart sind.
- Wasser in einem Topf aufkochen lassen, salzen und den Maisgrieß langsam einrühren. Anschließend bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren langsam aufquellen lassen.
- Tomaten waschen, Stängelansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Getreideflocken in Jogurt einrühren und kurz quellen lassen, mit Obst und zerkleinerten Walnüssen vermischen und sofort servieren.
- Für die Marinade Öl, Essig, Wasser und Kräuter vermischen und über die Tomaten geben.

Quelle: AGES/BMG/GV: Richtige Ernährung von Anfang an

4) Tätigkeiten beim Kochen

a) Markieren Sie die Verben im Rezept.

Welche kennen Sie schon? Können Sie die Tätigkeit zeigen?



Quelle: ReneS

b) Ergänzen Sie. Vergleichen Sie mit dem Rezept.

- das Obst/die Tomaten
- den Apfel/die Tomaten in kleine Stücke
- das Wasser/die Milch
- den Maisgrieß ins Wasser
- Öl, Essig und Kräuter
- den Fisch auf beiden Seiten
- mit Salz und Pfeffer
- die Zanderfilets mit Zitronensaft

anbraten ♦ würzen ♦ einrühren ♦ vermischen ♦ waschen ♦
schneiden ♦ beträufeln ♦ aufkochen

c) Arbeiten Sie zu zweit und ergänzen Sie.

Das muss man waschen:

Das kann man in kleine Stücke schneiden:

Das kann man anbraten:

Damit kann man würzen:

d) Pantomime. Üben Sie zu dritt oder viert. Eine Person zeigt vor, die anderen raten.

eine Zwiebel in kleine Stücke schneiden	einen Apfel waschen	ein Steak auf beiden Seiten gut anbraten
Nudeln kochen	eine Speise mit Salz würzen	Eier und Milch vermischen
eine Banane essen	Obst mit Zitronensaft beträufeln	das Essen servieren

5) Rezepte international

Erstellen Sie ein Kurskochbuch für gesunde Rezepte in der Schwangerschaft.



Modul 4: Leistungen der GKK und anderer Institutionen

1) Rund um die Geburt.

a) Verbinden Sie die Wörter und schreiben Sie sie neu!

Ge- ♦ Mut- ♦ -heitsgründe ♦ -kunde ♦ Kaiser- ♦ -geld ♦
Mehr- ♦ -burtstermin ♦ Gesund- ♦ Frühge- ♦ Geburtsur- ♦
-terschutz ♦ Wochen- ♦ -schnitt ♦ -lingsgeburt ♦ -burt

der Geburtstermin, ...

b) Alle Wörter sind Komposita. Ordnen Sie die Wörter aus 1 a) den folgenden Erklärungen zu!

Der Termin für die Geburt: _____

Das Baby kommt zu früh auf die Welt: _____

Eine Mutter bringt mehrere Kinder zur Welt: _____

Bei der Geburt schneiden die ÄrztInnen den Bauch der Mutter auf: _____

Die letzten Wochen vor der Geburt dürfen Frauen nicht mehr arbeiten: _____

Acht Wochen vor und nach der Geburt bekommen die Mütter Geld: _____

Weil man nicht gesund ist, kann man nicht mehr arbeiten: _____

Eine schriftliche Bestätigung über die Geburt: _____

2) Das Wochengeld. Hier finden Sie einen Text. Ordnen Sie die verschiedenen Textteile und schreiben Sie die richtige Reihenfolge (1, 2, ...) zu den Teilen.

Wenn Sie aus Gesundheitsgründen schon vorher nicht mehr arbeiten dürfen, dann bekommen Sie das Wochengeld für die gesamte Zeit des Beschäftigungsverbots. Bei Mehrlingsgeburten, Früh- oder Kaiserschnittgeburten bekommen Sie das Wochengeld bis 12 Wochen nach der Geburt.

Nach der Geburt müssen Sie die Geburtsurkunde bei der Krankenkasse einreichen. Oft macht das das Standesamt für Sie, aber fragen Sie zur Sicherheit bei der Krankenkasse nach.

In dieser Zeit bekommen Sie das Wochengeld als Ersatz für das entfallene Einkommen, und zwar acht Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt.

Als Schwangere dürfen Sie acht Wochen vor der Geburt bzw. vor dem Geburtstermin nicht mehr in einer Firma arbeiten. Dann sind Sie im Mutterschutz.

3) Das Kinderbetreuungsgeld. Lesen Sie.

1

Das ist Familie Takimoto. Sie wohnt seit drei Jahren in Österreich. Kyoko, die kleine Tochter, ist in Salzburg geboren und inzwischen 18 Monate alt. Herr Takimoto arbeitet als Koch bei einem japanischen Restaurant. Frau Takimoto hat die Kinderbetreuung übernommen und ist seit der Geburt ihrer Tochter in Karenz. In zwei Monaten beginnt sie wieder halbtags zu arbeiten und Kyoko kommt dann für 20 Wochenstunden zu einer Tagesmutter.



Quelle: iMorpheus

2

Familie Tenner hat gerade Zuwachs bekommen – Baby Moses ist 4 Wochen alt. Leo ist 3 und geht seit kurzem in den Kindergarten. Herr Tenner ist für drei Monate von seiner Arbeit karenziert. Er möchte seine Frau in den ersten, schwierigen Monaten mit dem Baby zu Hause unterstützen. Wenn Moses eineinhalb ist, möchte Frau Tenner gerne wieder arbeiten gehen. Bis dahin bekommt die Familie 800 € Kinderbetreuungsgeld monatlich.



Quelle: andrewmalone

3

Igor und seine Mama sind ein gutes Team. Wenn seine Mama auf die Uni geht und lernt, bleibt Igor bei seiner Oma. Sonst ist er immer dabei: beim Einkaufen, beim Aufräumen, beim Kaffeetrinken mit Freunden. Irina, Igors Mama, studiert Geschichte und Mathematik an der Universität. Sie hat Igor in ihrem zweiten Studienjahr bekommen. Jetzt ist er 2 Jahre alt und Irina bekommt noch für ein halbes Jahr Kinderbetreuungsgeld von 436 € monatlich. Sie hofft, in 6 Monaten auch mit ihrem Studium fertig zu sein.



Quelle: Pink Sherbet Photography

- a) Für das österreichische Kinderbetreuungsgeld gibt es fünf Varianten. Welche Variante haben die Personen aus den Lesetexten gewählt? Ordnen Sie zu.

DAS KINDER- BETREUUNGSGELD



KAPITEL 6: DAMIT SIE IHR KIND GUT VERSORGEN KÖNNEN

HÖHE DES KINDERBETREUUNGSGELDES

	Pauschal 30+6	Pauschal 20+4	Pauschal 15+3	Pauschal 12+2	Einkommensabh. KBG 12+2
Höhe des KBG	€ 14,53 täglich/ ca. € 436,- pro Monat	€ 20,80 täglich/ ca. € 624,- monatlich	€ 26,60 täglich/ ca. € 800,- monatlich	€ 33,- täglich/ ca. € 1.000,- monatlich	80% des Wochengeldes; max. € 66,- täglich/max. € 2.000,- monatlich
Max. Bezugsdauer ein Elternteil	bis max. zum 30. Lebensmonat	bis max. zum 20. Lebensmonat	bis max. zum 15. Lebensmonat	bis max. zum 12. Lebensmonat	bis max. zum 12. Lebensmonat
Max. Bezugsdauer beide Elternteile	bis max. zum 36. Lebensmonat	bis max. zum 24. Lebensmonat	bis max. zum 18. Lebensmonat	bis max. zum 14. Lebensmonat	bis max. zum 14. Lebensmonat
Mind. Bezugsdauer pro Block	2 Monate	2 Monate	2 Monate	2 Monate	2 Monate
Erwerbstätigkeit nötig?	nein	nein	nein	nein	mind. die letzten 6 Monate vor der Geburt/Mutterschutz, Aus- übung einer sozialversicherungs- pflichtigen Erwerbstätigkeit

Quelle: SGK: Für mein Baby und mich

- b) Aktionsseiten, S. 8. Arbeiten Sie zu zweit und erfragen Sie die fehlenden Informationen.
- c) Jetzt sind Sie dran. Füllen Sie das Formular aus.

Bitte unbedingt vollständig ausfüllen bzw. Zutreffendes ankreuzen ☑!

Ich beantrage Kinderbetreuungsgeld (Variante und Dauer)

Die Wahl der Variante (Leistungsart) kann nur anlässlich der erstmaligen Antragstellung getroffen, kann nicht mehr geändert werden und bindet auch den anderen Elternteil. D.h. wurde für dieses Kind bereits Kinderbetreuungsgeld (egal von welchem Elternteil) bezogen, ist die Variante nicht mehr anzukreuzen.

PAUSCHALES Kinderbetreuungsgeld:

Variante 30 + 6* (täglich € 14,53)
 Variante 20 + 4* (täglich € 20,80)
 Variante 15 + 3* (täglich € 26,60)
 Variante 12 + 2* (täglich € 33,00)

EINKOMMENSABHÄNGIGES Kinderbetreuungsgeld:

Variante 12 + 2* (täglich bis maximal € 66,00)

*Details zu allen Varianten siehe Informationsblatt zu den Leistungen des Kinderbetreuungsgeldgesetzes Seite 2.

von Geburt bis zur höchstmöglichen Bezugsdauer
 oder später _____ oder kürzer _____

Antragsteller/in		Laufende Nr.	Tag	Monat	Jahr
Versicherungsnummer					
Familien- oder Nachname/n		Vorname/n		Titel (vorgestellt)	
Anschrift (Straße, Haus-Nr., Tür-Nr.)				Titel (nachgestellt)	
Postleitzahl		Ort			
Familienstand				Geschlecht	
<input type="checkbox"/> ledig <input type="checkbox"/> verheiratet <input type="checkbox"/> geschieden <input type="checkbox"/> verwitwet <input type="checkbox"/> Lebensgemeinschaft				<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich	
Telefonnummer		Email			
Bankverbindung			<input type="checkbox"/> Ich ersuche um Überweisung per Post		
Girokonto/Postscheckkonto Nr.		Bank		Bankleitzahl	

Zuständigkeit

Ich habe Wochengeld bzw. Betriebshilfe bei folgendem/n Krankenversicherungsträger/n bezogen bzw. bin/war zuletzt versichert (anspruchsberechtigt) bei: _____

Quelle: SGK/sozialversicherung.at

- d) Lesen Sie nur die Überschriften. Nehmen viele Väter in anderen Ländern Elternzeit? Was vermuten Sie?
- e) Lesen Sie einen der Texte. Waren Ihre Vermutungen richtig?

ELTERN international

Nehmen Väter bei euch eine Auszeit, um das Baby zu versorgen? Wir haben bei unseren Kolleginnen aus den Eltern-Online-Redaktionen nachgefragt

Elternzeit für Papa?



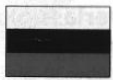
**Belén Juan
aus Spanien**

„Väter können einen Teil des 16-wöchigen Mutterschutzes bei ihrem Baby verbringen. In der Realität tun das nur wenige, weil die Wirtschaftskrise und die damit verbundene Angst vor Arbeitslosigkeit viele abschrecken. Auch die meisten Frauen gehen nach dem Mutterschutz gleich wieder arbeiten, ohne die Elternzeit in Anspruch zu nehmen.“



**Sarah Pozzoli
aus Italien**

„Vor ein paar Jahren trat der frühere Bürgermeister von Bologna, Sergio Cofferati, nicht mehr zur Wahl an, weil er sich um sein neugeborenes Baby kümmern wollte. Das täten viele Italiener auch gern. Allerdings würden sie während der sechs Monate, die sie sich freinehmen könnten, nur 30 Prozent ihres Gehalts verdienen. Deshalb nutzen lediglich vier Prozent der Angestellten und Arbeiter diese Chance. Unter Besserverdienenden ist die Zahl noch geringer.“



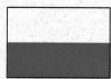
**Natalia Serga
aus Russland**

„Gesetzlich gesehen kann jeder Angehörige, egal ob Mutter, Vater, Oma oder Opa, die Berufstätigkeit für bis zu drei Jahre unterbrechen, um ein Kind zu versorgen. Während dieser Zeit ist der Angehörige sozialversichert. Außerdem erhält er monatlich Beihilfen vom Staat, bis das Kind eineinhalb Jahre alt ist. Es ist trotz dieser Gleichstellung sehr selten, dass die Väter zu Hause bleiben. Sie haben nämlich Angst, dass man im Büro über sie lacht.“



**Stéphanie Letellier
aus Frankreich**

„Franzosen können einen Vaterschaftsurlaub von elf Tagen nehmen, bei Mehrlingen sind es 18 Tage. Darüber hinaus steigen nur zwei Prozent der Väter zeitweilig aus dem Job aus. Dabei hätten laut einer Umfrage 20 Prozent durchaus Lust, sich mindestens drei Jahre lang Vollzeit ums Kind zu kümmern – allerdings verdienen die Lebenspartnerinnen dieser 20 Prozent besser als sie selbst. Nach dem Lustprinzip geht es eben nicht: In der Realität bleibt derjenige zu Hause, der weniger verdient. Und das sind in der großen Mehrheit die Frauen!“



**Katarzyna Borcz
aus Polen**

„Väter haben die Möglichkeit, sich die Elternzeit mit der Mutter zu teilen. Die Mutter übernimmt mindestens 14 Wochen, die übrigen acht Wochen können beide nach Belieben aufteilen. Tatsächlich nutzen dies nur wenige Männer. Und diejenigen, die es tun, gelten als ungewöhnlich. Lustig macht sich aber niemand über sie. Eher werden ihre Frauen diskriminiert, nach dem Motto: ‚Was bist du bloß für eine Mutter, dass du nicht bei deinem Baby sein willst.‘“ ■

Quelle: ELTERN 10/2011

*Ich habe ... gelesen.
Er/Sie sagt, ...*

f) **Wie ist das in Ihrem Heimatland? Wie ist das in Ihrer Familie? Wer kümmert sich wie viel um die Kinder? Erzählen Sie in der Gruppe.**

4) **Elternberatung: In den Elternberatungsstellen des Landes Salzburg bekommen Sie Information, Beratung und Hilfe. Hier finden Sie verschiedene Angebote. Ordnen Sie den Angeboten die verschiedenen Informationen zu!**

Geburtsvorbereitung	
Rückbildungsgymnastik	
Mutter- und Elternberatungsstunde	
Psychologische Beratung	
Elternsprechstunde für Schreibabys	
Eltern-Kind-Gruppen	

1 Die Psychologinnen der Elternberatung bieten Ihnen individuelle Begleitung bei Belastungen, Ängsten und Unsicherheiten. Auch sonstige (familiäre) Konfliktsituationen können Themen der Beratung sein. Die Beratung ist kostenlos und dauert normalerweise 50 Minuten. Sie müssen einen Termin vereinbaren.

2 Dieses Angebot ist gratis. Sie brauchen auch keinen Termin zu vereinbaren. Unser Team, bestehend aus einer Ärztin/einem Arzt, Hebamme und/oder einer/m SozialarbeiterIn, bietet Ihnen unter anderem: ärztliche Untersuchung, Impfungen nach Vereinbarung, Wachstums- und Gewichtskontrolle, Still- und Ernährungsberatung, Babypflege und Babymassage, Schlafberatung, ...

3 Hier bekommen Sie Hilfe, wenn Ihr Baby viel schreit, unruhig ist, wenig schläft und Sie sich deshalb belastet fühlen. Wir möchten Ihnen konkrete Hilfestellungen, Selbstvertrauen und Sicherheit geben. Die Beratung ist kostenlos, Sie müssen einen Termin vereinbaren.

4 In der Schwangerschaft, bei der Geburt und auch nach der Geburt verändert sich Ihr Körper und wird belastet. Dieser Kurs hilft Ihnen bei der Umstellung und beugt gynäkologischen und orthopädischen Problemen vor. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie nach der Geburt Beckenboden, Bauch, Po und Rückenmuskulatur kräftigen können. Der Kurs kostet 55 Euro.

5 Bei diesen regelmäßigen Treffen können Sie andere Mütter und Väter kennen lernen und Erfahrungen austauschen. Ein Treffen dauert 2 Stunden. Auf dem Programm stehen unter anderem Spielen, Singen, eine Gesprächsrunde und Jausnen. Für die Gruppe müssen Sie sich anmelden. Pro Semester kostet dieses Angebot 24 Euro.

6

Dieses kostenlose Angebot richtet sich an alle zukünftigen Mütter und Väter, die Informationen rund um die Geburt möchten. Sie lernen dort etwas zu den Themen Entspannung, Atemübungen, Schwangerengymnastik, Ablauf der Geburt, Babypflege und Stillen. Es gibt allgemeine Informationsveranstaltungen oder Sie vereinbaren einen individuellen Termin.

Quelle: Land Salzburg: Elternberatung. Informieren – beraten – bilden (adaptiert)

5) Hören Sie und beantworten Sie die Fragen!

a) Wie viele Personen hören Sie?

- 2 Personen
- 3 Personen
- mehr als 3 Personen

b) Wo sind die Personen?

- in der Wohnung
- auf der Straße
- vor dem Haus
- im Supermarkt

c) Wie alt sind die Personen? Was glauben Sie?

6) Videoclip 1: Was sehen Sie im Video? Markieren Sie!

- Die Kinder gehen ins Haus.
- Die Kinder ziehen sich an.
- Die Kinder kommen aus dem Haus.
- Drei Kinder fahren mit Laufrädern.
- Alle Kinder tragen Helme.
- Die Frau spricht mit den Kindern über eine Katze.
- Die Frau spricht mit den Kindern über eine Schnecke.
- Die Kinder jausnen.

a) Welchen Beruf hat die Frau im Video?

Kindergärtnerin ♦ Lehrerin ♦ Tagesmutter ♦ Psychologin ♦ Kinderärztin

**7) Videoclip 2: Was machen die Kinder bei der Tagesmutter?
Schreiben Sie: Was sehen Sie in den Szenen?**

sich die Hände waschen ♦ die Gabeln verteilen ♦ spielen ♦ jausnen ♦
sich anziehen ♦ Wasser einschenken ♦ aus dem Haus gehen ♦
einen Essensspruch sagen ♦ ein Puzzle machen ♦ zum Spielplatz gehen

Szene 1: _____

Szene 2: _____

Szene 3: _____

Szene 4: _____

Szene 5: _____

8) Videoclip 3: Wie läuft ein Tag bei der Tagesmutter ab?

a) Ordnen Sie den Tagesablauf!

- ___ die Hände waschen
- ___ die Kinder abholen
- ___ jausnen
- ___ kochen
- ___ ein Puzzle machen und zeichnen
- 1 ankommen
- ___ die Jause herrichten
- ___ kurze Gespräche mit den Eltern
- ___ sich anziehen
- ___ bei fast jedem Wetter rausgehen

b) Sehen Sie das Video noch einmal. Wann machen die Kinder was? Ordnen Sie die vier Uhrzeiten den Tätigkeiten aus 8 a) zu!

um halb elf ♦ um halb neun ♦ um acht ♦ um halb drei

- c) Schreiben Sie den Tagesablauf bei der Tagesmutter! Verwenden Sie auch die Wörter und Phrasen im Redemittelkasten!

in der Früh ♦ am Vormittag ♦ zu Mittag ♦ am Nachmittag ♦
dann ♦ später ♦ danach ♦ nachher ♦ vor der Jause ♦
nach der Jause ♦ vor dem Mittagessen ♦ nach dem Mittagessen

Um 8:00 Uhr kommen die Kinder an. Dann ...

Modul 5: Rauchen gefährdet die Gesundheit

1) Wo darf man in Österreich rauchen? Wo darf man NICHT rauchen? Ordnen Sie zu!

*im Bus – im Park – in der Bank – in der eigenen Wohnung – am Bahnhof – an der Bushaltestelle
an der Tankstelle – im Freibad – in öffentlichen Gebäuden – im Restaurant – im Krankenhaus*

Hier darf man rauchen. Hier ist Rauchen erlaubt.	Hier darf man NICHT rauchen. Hier ist Rauchen verboten.
	<i>im Bus</i>

2) Kennen Sie noch andere Orte? Ergänzen Sie die Tabelle!

3) Wo kann man diese Rauchverbote finden? Schreiben Sie!



4) Welche Rauchverbote finden Sie sinnvoll? Welche finden Sie sinnlos?

Machen Sie Notizen und diskutieren Sie!

Finde ich gut/sinnvoll.	Finde ich schlecht/sinnlos.
<i>im Kindergarten</i>	

INFO-BOX:

Sätze mit *weil* sind Nebensätze. Das Verb steht am Satzende.

*Das Rauchverbot im Kindergarten finde ich sinnvoll, weil Erwachsene ein Vorbild sind.
Das Rauchverbot im Restaurant finde ich gut/schlecht, weil ...*

5) Wo darf man in Ihrem Heimatland rauchen? Wo darf man nicht rauchen? Ist das für Männer und Frauen gleich? Sprechen Sie!

Hier darf man in meiner Heimat rauchen.	Hier darf man in meiner Heimat nicht rauchen.

6) Risiken und Gefahren beim Rauchen in der Schwangerschaft

a) Rauchen in der Schwangerschaft ist gefährlich für Ihr Baby. Hier finden Sie mögliche Konsequenzen. Aber immer nur eine Aussage ist richtig. Streichen Sie die falsche!

1	Ihr Baby bekommt später vielleicht Allergien.	Ihr Baby bekommt später keine Allergien.
2	Ihr Baby wiegt bei der Geburt zu viel.	Ihr Baby wiegt bei der Geburt zu wenig.
3	Ihr Baby kommt zu spät auf die Welt.	Ihr Baby kommt zu früh auf die Welt.
4	Die Lungen des Babys sind zu klein.	Die Lungen des Babys sind zu groß.
5	Die Wahrscheinlichkeit für eine Totgeburt oder eine Fehlgeburt ist höher als bei Nichtraucherinnen.	Die Wahrscheinlichkeit für eine Totgeburt oder Fehlgeburt ist niedriger als bei Nichtraucherinnen.

b) Wenn Sie in der Schwangerschaft nicht rauchen, ist das gut für Ihr Baby. Welche Aussagen aus 6 a) passen zu welchen Aussagen im folgenden Text? Schreiben Sie die Zahlen 1–5 in die Tabelle. Achtung: Für eine Aussage gibt es keine Entsprechung!

Wenn Sie rauchen, nehmen Sie nachweisbar mehrere Tausend zum Teil hochgiftige Stoffe auf, darunter Nikotin und Kohlenmonoxid (Inhaltsstoffe). Dieselben Giftstoffe nimmt auch Ihr Neugeborenes auf und hat dadurch nicht genügend Nährstoffe und Sauerstoff für eine normale Entwicklung.

Wenn Sie aufhören zu rauchen, verbessern Sie die Startbedingungen Ihres Babys entscheidend:

	Das Risiko einer Fehlgeburt ist niedriger.
	Die Zahl der Frühgeburten sinkt um die Hälfte.
	Ihr Baby hat eine größere Chance, normalgewichtig auf die Welt zu kommen.
	Die Lungen Ihres Kindes können sich vollständig entwickeln.
	Das Risiko einer Totgeburt sinkt um ein Drittel.
1	Ihr Baby ist weniger anfällig für Infektionskrankheiten oder allergische Reaktionen.
	Die Gefahr des plötzlichen Kindstodes sinkt.

Quelle: BZgA: Ich bekomme ein Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft (leicht adaptiert)

7) Rauchen schadet der Gesundheit.

a) Welche Konsequenzen kann das Rauchen für Ihre Gesundheit haben? Ordnen Sie zu!

Durchblutungsstörungen	Teile des Herzmuskels arbeiten nicht mehr, Menschen sterben oft.
Herzinfarkt	Ein Mann kann keine Kinder zeugen.
Schlaganfall	Das Blut kann im Körper nicht mehr gut durch die Arterien fließen, Organe bekommen zu wenig Blut.
Impotenz	Das Gehirn bekommt nicht genug Blut, das Nervensystem wird geschädigt.

b) Auf Zigarettenpackungen finden Sie Warnhinweise. Welche Warnhinweise sollten Frauen beachten? Welche sollten Männer beachten? Und welche sind für beide Geschlechter wichtig?

1

Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen dabei helfen, das Rauchen aufzugeben.

2

Wer das Rauchen aufgibt, verringert das Risiko tödlicher Herz- und Lungenerkrankungen.

3

Rauchen in der Schwangerschaft schadet Ihrem Kind.

4

Rauchen kann zu Durchblutungsstörungen führen und verursacht Impotenz.

5

Rauchen führt zur Verstopfung der Arterien und verursacht Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Frauen	Männer	beide
		1

c) Schreiben Sie neue Warnhinweise! Die Warnhinweise sollten sich an Frauen in der Schwangerschaft richten. Verwenden Sie dazu den Wortschatz aus Aufgabe 6.

8) Das Rauchen aufgeben: Schritte zum rauchfreien Leben.

a) Lesen Sie die Tipps.

Wählen Sie einen „Stopp“-Tag

- Wählen Sie einen Tag in der nächsten Woche.
- Das ist ihr „Stopp“-Tag.
- Es ist der Tag, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören.
- Markieren Sie diesen Tag in Ihrem Kalender.

Quelle: BZgA: Ich bekomme ein Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft (leicht adaptiert)

b) Warum sollten Sie den „Stopp“-Tag im Kalender markieren? Was glauben Sie? Markieren Sie.

- Damit ich den „Stopp“-Tag nicht vergesse.
- Weil ich erfolgreicher bin, wenn ich den „Stopp“-Tag plane.
- Damit ich mich auf „kritische Situationen“ vorbereiten kann.
- Damit ich später einmal weiß, wann ich mit dem Rauchen aufgehört habe.

c) Wie kann man sich auf den „Stopp“-Tag vorbereiten? Hier finden Sie Tipps. Welche finden Sie persönlich sinnvoll? Markieren Sie sinnvolle Tipps.

- Kaufen Sie immer nur eine Schachtel Zigaretten.
- Rauchen Sie nur die Hälfte jeder Zigarette.
- Wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, warten Sie ein paar Minuten – dann ist die Lust aufs Rauchen vielleicht weg.
- Wenn Sie rauchen möchten, machen Sie fünf Atemzüge und entspannen Sie ein paar Minuten – wahrscheinlich ist das Verlangen dann nicht mehr so stark.
- Lassen Sie Ihre wichtigen Zigaretten weg, z. B. nach dem Essen, zu einer Tasse Kaffee.
- Werfen Sie am Vorabend alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge weg.
- Waschen Sie alle Ihre Kleidungsstücke, um den Rauchgeruch zu entfernen.
- Kaufen Sie frische Blumen und stellen Sie die Blumen dorthin, wo vorher der Aschenbecher war.
- Planen Sie Aktivitäten an Ihrem „Stopp“-Tag.
- Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Arbeitskollegen, dass Sie ab jetzt nicht mehr rauchen.
- ...
- ...

Quelle: BZgA: Ich bekomme ein Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft (leicht adaptiert)

d) Kennen Sie noch andere Tipps? Ergänzen Sie bitte die Tipps in Aufgabe 8 c) und tauschen Sie sich in der Gruppe aus!

- e) Denken Sie an eine Freundin, die Raucherin und schwanger ist. Formulieren Sie die Tipps aus Aufgabe 8 c) und 8 d) anders!

INFO-BOX:

Tipps können Sie so formulieren:

Du solltest immer nur eine Schachtel Zigaretten **kaufen**.

Kauf doch immer nur eine Schachtel Zigaretten

- 9) Was finden Sie wichtig, wenn man das Rauchen aufgeben möchte?

- a) Ordnen Sie die Begriffe nach ihrer Wichtigkeit!

die Unterstützung von einem Arzt/einem Apotheker (der Arzt oder Apotheker hilft)

der Wille (ich will wirklich aufhören)

die Unterstützung von Freunden/Freundinnen (Freunde/Freundinnen helfen)

die Disziplin (ich bin streng zu mir selbst)

die Konsequenz (ich mache das, was ich plane)

die Unterstützung von der Familie (die Familie hilft)

1:

2:

3:

4:

5:

6:

- b) Diskutieren Sie in kleinen Gruppen!

Ich finde den Willen am wichtigsten, weil ...

Ich finde die Unterstützung von Freunden wichtiger als ...

INFO-BOX:

Vergleichen:

Komparativ: wichtiger **als**

Superlativ: **am wichtigsten**

10) Nach dem „Stopp“-Tag. Was können Sie tun, wenn Sie eine Zigarette rauchen wollen? Finden Sie passende Tipps!

Machen Sie ein Nickerchen. ♦ Lutschen Sie Hustenbonbons. ♦ Trinken Sie keinen koffeinhaltigen Kaffee. ♦ Nehmen Sie ein warmes Bad. ♦ Trinken Sie viel. ♦ Machen Sie eine Pause. ♦ Machen Sie einen kleinen Spaziergang. ♦ Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Vollkornbrot, Gemüse oder rohes Obst. ♦ Machen Sie Atemübungen.

Quelle: BZgA: Ich bekomme ein Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft (leicht adaptiert)

Wenn Sie müde sind:

Wenn Sie Husten haben:

Wenn Sie Kopfschmerzen haben:

Wenn Sie angespannt sind:

Wenn Sie Verstopfung haben:

11) Geschafft! Hier finden Sie zwei Berichte von schwangeren Frauen. Sie haben das Rauchen aufgegeben. Ordnen Sie die Textteile!

Karin erzählt:

	Sie hat mich erinnert, dass ich für mein Baby aufhören wollte.
	Am Ende der ersten Woche habe ich gedacht: Toll, ich habe es eine ganze Woche geschafft, nicht zu rauchen! – Ich war stolz auf mich.
1	Ich war unsicher, weil ich schon einmal im letzten Jahr versucht habe aufzuhören, und ich habe es nicht geschafft.
	Außerdem habe ich, immer wenn ich eine Zigarette rauchen wollte, tief durchgeatmet und gewartet.
	Diesmal habe ich mir Unterstützung von meiner besten Freundin geholt und habe oft mit ihr geredet.

Quelle: BZgA: Ich bekomme ein Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft (leicht adaptiert)

Britta berichtet:

	Ich habe ihn gebeten, nur noch in einem Raum unserer Wohnung zu rauchen und nicht, wenn ich im selben Raum war.
	Dann bin ich aufgestanden und habe den Raum verlassen. Ich habe ihn daran erinnert, dass ich seine Hilfe und Unterstützung brauche.
	Mein Mann ist Raucher. Ich habe gewusst, es wird schwer für mich werden, dass ich aufhöre.
	Manchmal hat er das aber vergessen.

Quelle: BzGA: Ich bekomme ein Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft (leicht adaptiert)

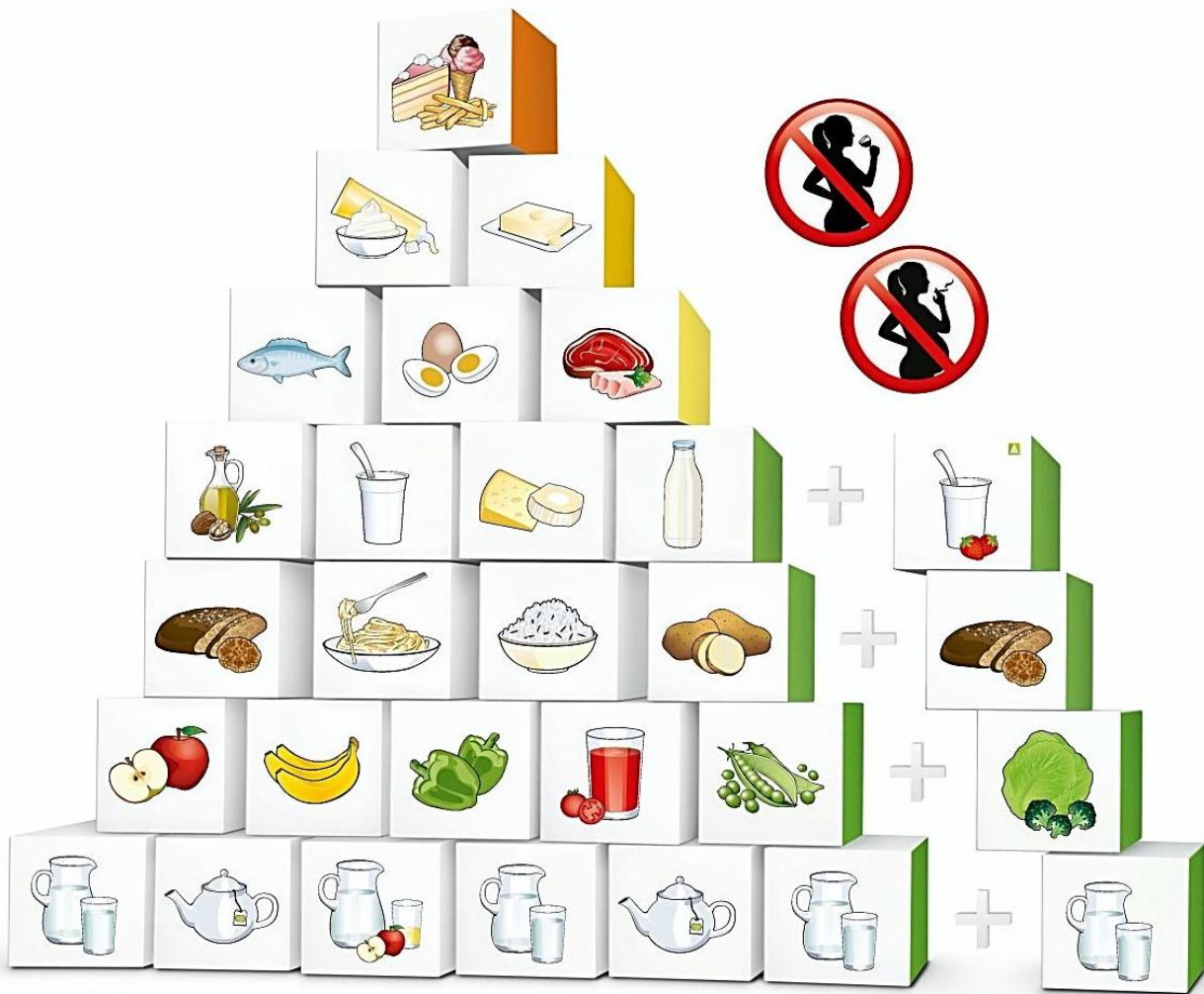
- 12) Haben Sie selbst früher einmal geraucht und irgendwann das Rauchen aufgegeben?
Oder rauchen Sie und haben Sie schon einmal versucht, aufzuhören?
Oder kennen Sie eine Person, die aufgehört hat zu rauchen?
Berichten Sie! Schreiben Sie einen kurzen Text und verwenden Sie die Vergangenheit!**

habe versucht ♦ habe weggeworfen ♦ habe gewaschen ♦ habe geraucht ♦ wollte ♦
konnte ♦ musste ♦ habe aufgehört ♦ habe geschafft ♦ habe mir Hilfe geholt ♦
habe durchgeatmet ♦ habe gewartet ♦ habe gegessen ♦ habe getrunken ♦
habe ein warmes Bad genommen ♦ bin spazieren gegangen

Baby isst mit


Aktionsseiten

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Schwangere müssen nicht für zwei essen – sie brauchen lediglich 250 kcal pro Tag mehr!

						
Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 2 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 4 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten. Ab dem 4. Monat: 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

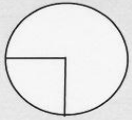
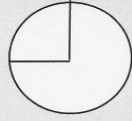
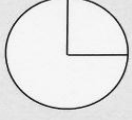


Quelle: BMG: Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere

Wechselspiel: Ernährungsprotokoll

1) PARTNER/IN A: Stellen Sie Fragen und ergänzen Sie die Tabelle: Was hat Ihr Partner/Ihre Partnerin gestern gegessen?

A: Was hast du am Morgen/am Vormittag/zu Mittag/am Nachmittag/am Abend gegessen?

B: Am Morgen/Am Abend ... habe ich ... gegessen/getrunken. Dazu habe ich ... gegessen/getrunken.

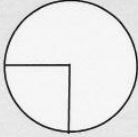
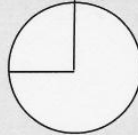
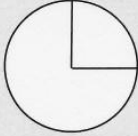
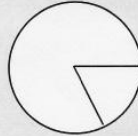
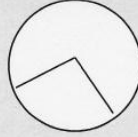
24-STUNDEN-ERINNERUNGSPROTOKOLL		
Was habe ich gestern gegessen und getrunken?		
UHRZEIT	Ungefähre MENGE	LEBENSMITTEL oder GETRÄNKE
Frühstück  6:00 – 9:00 UHR		
Vormittagsjause  9:00 – 12:00 UHR		
Mittagessen  12:00 – 15:00 UHR		
Nachmittagsjause  15:00 – 17:00 UHR		
Abendessen  17:00 – 20:00 UHR		

Meine Mahlzeiten waren (bitte ankreuzen) wie immer anders als sonst

2) Nun stellt Ihnen Ihr Partner/Ihre Partnerin Fragen. Antworten Sie!

24-STUNDEN-ERINNERUNGSPROTOKOLL

Was habe ich gestern gegessen und getrunken?

UHRZEIT	Ungefähre MENGE	LEBENSMITTEL oder GETRÄNKE
Frühstück  6:00 – 9:00 UHR	<i>1 Scheibe</i> <i>1 Tasse</i>	<i>Vollkornbrot mit Butter</i> <i>Käse, Marmelade</i> <i>Kaffee</i>
Vormittagsjause  9:00 – 12:00 UHR	<i>1 Tasse</i> <i>1 Becher</i>	<i>Früchtete</i> <i>Naturjogurt mit Früchten</i> <i>(Banane, Apfel)</i>
Mittagessen  12:00 – 15:00 UHR	<i>2 Gläser</i> <i>1 Becher</i>	<i>Mineralwasser</i> <i>Nudeln mit Tomatensauce</i> <i>gemischter Salat</i> <i>Fruchtjogurt</i>
Nachmittagsjause  15:00 – 17:00 UHR	<i>2 Scheiben</i> <i>1 Tasse</i>	<i>Vollkornbrot mit Topfenaufstrich</i> <i>Früchtete</i>
Abendessen  17:00 – 20:00 UHR	 <i>2 Gläser</i>	<i>Schinken-Käse-Omelett</i> <i>Wasser</i>

Meine Mahlzeiten waren (bitte ankreuzen) wie immer anders als sonst

Wechselspiel: Ernährungsprotokoll

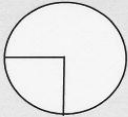
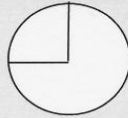
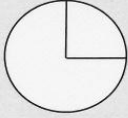
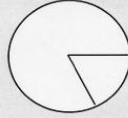

1) PARTNER/IN B: Ihr Partner/Ihre Partnerin stellt Ihnen Fragen. Was haben Sie gestern gegessen/getrunken? Arbeiten Sie mit dem Ernährungsprotokoll und antworten Sie.

A: Was hast du am Morgen/am Vormittag/zu Mittag/am Nachmittag/am Abend gegessen?

B: Am Morgen/Am Abend ... habe ich ... gegessen/getrunken. Dazu habe ich gegessen/getrunken.

24-STUNDEN-ERINNERUNGSPROTOKOLL

Was habe ich gestern gegessen und getrunken?

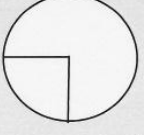
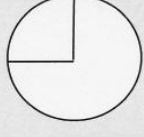



UHRZEIT	Ungefähre MENGE	LEBENSMITTEL oder GETRÄNKE
Frühstück  6:00 – 9:00 UHR	2 1 Tasse	<i>Kornspitz mit Butter</i> <i>Marmelade</i> <i>Früchtete</i>
Vormittagsjause  9:00 – 12:00 UHR	1 Tasse 1 kleine Schüssel	<i>Kaffee</i> <i>Müsli</i>
Mittagessen  12:00 – 15:00 UHR	1 Glas 1 Glas 1 1 kleine Schüssel 1 Tasse	<i>Orangensaft</i> <i>Leitungswasser</i> <i>Fischfilet mit Gemüse</i> <i>Salat</i> <i>Kaffee</i>
Nachmittagsjause  15:00 – 17:00 UHR	1 Glas 1 Glas	<i>Buttermilch</i> <i>Leitungswasser</i> <i>Früchteriegel</i>
Abendessen  17:00 – 20:00 UHR	1 Teller 1 Scheibe 2 Gläser	<i>Gemüsesuppe</i> <i>Vollkornbrot</i> <i>Leitungswasser</i>

Meine Mahlzeiten waren (bitte ankreuzen) wie immer anders als sonst

2) Stellen Sie Fragen und ergänzen Sie die Tabelle: Was hat Ihr Partner/Ihre Partnerin gestern gegessen?

24-STUNDEN-ERINNERUNGSPROTOKOLL

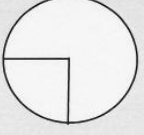
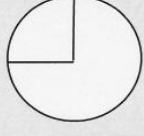
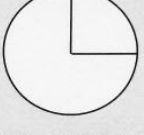


Was habe ich gestern gegessen und getrunken?

UHRZEIT	Ungefähre MENGE	LEBENSMITTEL oder GETRÄNKE
Frühstück  6:00 – 9:00 UHR		
Vormittagsjause  9:00 – 12:00 UHR		
Mittagessen  12:00 – 15:00 UHR		
Nachmittagsjause  15:00 – 17:00 UHR		
Abendessen  17:00 – 20:00 UHR		

Meine Mahlzeiten waren (bitte ankreuzen) wie immer anders als sonst

24-STUNDEN-ERINNERUNGSPROTOKOLL

Was habe ich gestern gegessen und getrunken?

UHRZEIT	Ungefähre MENGE	LEBENSMITTEL oder GETRÄNKE
Frühstück  6:00 – 9:00 UHR		
Vormittagsjause  9:00 – 12:00 UHR		
Mittagessen  12:00 – 15:00 UHR		
Nachmittagsjause  15:00 – 17:00 UHR		
Abendessen  17:00 – 20:00 UHR		

Meine Mahlzeiten waren (*bitte ankreuzen*) wie immer anders als sonst

Quelle: SGKK: REVAN

Eine Kursumfrage

Name	Welchen Sport machst du regelmäßig?	Welchen Sport hast du früher gemacht?	Welchen Sport hast du in der Schwangerschaft gemacht? / Welchen Sport möchtest du in der Schwangerschaft machen?

Wechselspiel: Das Kinderbetreuungsgeld

1) PARTNER/IN A:

Arbeiten Sie mit einem Partner/einer Partnerin und fragen Sie ihn/sie nach den fehlenden Informationen!

Sie können dazu auch die Informationen zum Kinderbetreuungsgeld (Modul 4, S. 27) noch einmal lesen.

Name	Variante	Höhe des Kinderbetreuungsgeldes	Beide Elternteile nehmen Karenz	Bezugsdauer insgesamt
PARTNER/IN A	<i>Welche Variante hat Familie ... gewählt?</i>	<i>Wie viel Kinderbetreuungsgeld bekommt Familie ... monatlich?</i>	<i>Nehmen beide Elternteile Karenz?</i>	<i>Wie viele Monate bekommt die Familie Kinderbetreuungsgeld?</i>
Familie Ercan	30 + 6			30 Monate
Familie Said Ali		800 € monatlich	ja	
Familie Horvat	20 + 4			20 Monate
Familie Selmani		1.000 € monatlich	ja	

Wechselspiel: Das Kinderbetreuungsgeld

1) PARTNER/IN B:

Arbeiten Sie mit einem Partner/einer Partnerin und fragen Sie ihn/sie nach den fehlenden Informationen!

Sie können dazu auch die Informationen zum Kinderbetreuungsgeld (Modul 4, S. 27) noch einmal lesen.

Name	Variante	Höhe des Kinderbetreuungsgeldes	Beide Elternteile nehmen Karenz	Bezugsdauer insgesamt
PARTNER/IN B	<i>Welche Variante hat Familie ... gewählt?</i>	<i>Wie viel Kinderbetreuungsgeld bekommt Familie ... monatlich?</i>	<i>Nehmen beide Elternteile Karenz?</i>	<i>Wie viele Monate bekommt die Familie Kinderbetreuungsgeld?</i>
Familie Ercan		436 € monatlich	nein (nur die Mutter)	
Familie Said Ali	15 + 3			18 Monate
Familie Horvat		624 € monatlich	nein (nur der Vater)	
Familie Selmani	12 + 2			14 Monate

Baby isst mit

Quellenverzeichnis:

Umschlag: SGKK, Projekt „Baby isst mit“

Seite 1:

oksidor (Oleg Sidorenko),  (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>), <http://www.flickr.com/photos/oksidor/322230953>

KOMUnews,  , <http://www.flickr.com/photos/komunews/762913147>

goldberg,  , <http://www.flickr.com/photos/goldberg/4481192777>

Jan de Graaf,  , <http://www.flickr.com/photos/jdgraaf/8125120764>


Meagan,  , <http://www.flickr.com/photos/meaganjean/3755981125>

Seite 2/3: „Drei Schwangere – drei Welten“: ELTERN 9/2012, S. 64–69

Seite 7:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Mutter-Kind-Pass, Umschlag bzw. S. 12

Seite 8:

soilse,  (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>), modifiziert,
http://www.flickr.com/photos/an_solas/5034178597

Seite 10:

Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 11:

Pfefferminze: Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Ingwer: floeschie,  , <http://www.flickr.com/photos/floeschie/4309113524>

Nüsse: kaktusanders,  , <http://www.flickr.com/photos/andbjo/5234209577>

Seite 13:

Lebensmittel: Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 14:

Ein Gespräch mit der Expertin: Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 16:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere

Seite 17:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere

Fotos: Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 19:


SGKK: Für mein Baby und mich, S. 19 bzw. 20. http://www.sgkk.at/mediaDB/973312_Brosch-Baby-WEB_%C3%BCberarbeitet.pdf

Seite 20:

„Sport mit Bauch: Tut das noch gut?“: ELTERN 10/2011, S. 126

Seite 21:

Creative Tools,  , http://www.flickr.com/photos/creative_tools/4292682561

digital cat,  , <http://www.flickr.com/photos/14646075@N03/2693042469/> und
<http://www.flickr.com/photos/14646075@N03/2643059164/>

Seite 22/23:

AGES/BMG/GV: Richtig essen von Anfang an, S. 37 bzw. S. 13. <http://www.richtigessenvonanfangen.at/>

Seite 23:

ReneS,  , <http://www.flickr.com/photos/rene-germany/150745097>

Seite 25:

SGKK: http://www.sgkk.at/portal27/portal/sgkkportal/channel_content/cmsWindow?action=2&p_menuid=58567&p_tabid=4

Seite 26:

iMorpheus, , <http://www.flickr.com/photos/sfi/368961528/>

andrewmalone, , <http://www.flickr.com/photos/andrewmalone/5534083159/>

Pink Sherbet Photography, , <http://www.flickr.com/photos/pinksherbet/4204776754/>

Seite 27:

SGKK: Für mein Baby und mich, S. 48. http://www.sgkk.at/mediaDB/973312_Brosch-Baby-WEB_%C3%BCberarbeitet.pdf

SGKK/sozialversicherung.at: http://www.sgkk.at/mediaDB/697020_Antrag%20auf%20Kinderbetreuungsgeld%202010_neu.pdf

Seite 28:

„Elternzeit für Papa?“, ELTERN 10/2011, S. 14

Seite 29/30:

Land Salzburg: Elternberatung. Informieren – beraten – bilden.

https://service.salzburg.gv.at/WebRoot/LandSalzburgDB/Shops/Landversand/4EDE/27FC/ED04/A942/B326/OA01/047B/2CB4/Elternberatung_0020_A5-Broschuere-Feb_0020_2013.pdf

Seite 33:

Sprachenzentrum, Universität Salzburg

Seite 34:

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Ich bekomme ein Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft. Ratgeber für Schwangere und ihre Partner, S. 4 u. 5. <http://www.bzga.de/pdf.php?id=61523305da607f1a4ff10064f7784e9c>

Seite 36:

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Ich bekomme eine Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft. Ratgeber für Schwangere und ihre Partner, S. 9, 11 u. 19. <http://www.bzga.de/pdf.php?id=61523305da607f1a4ff10064f7784e9c>

Seite 38/39:

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Ich bekomme eine Baby. Rauchfrei in der Schwangerschaft. Ratgeber für Schwangere und ihre Partner, S. 20 u. 21. <http://www.bzga.de/pdf.php?id=61523305da607f1a4ff10064f7784e9c>

Aktionsseiten 1:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Die Ernährungspyramide für Schwangere

Aktionsseiten 2–6:

SGKK: Projekt „Richtig essen von Anfang an“

Die im Dokument angegebenen Links wurden zuletzt am 15.01.2014 abgerufen

Für den Inhalt verantwortlich:

Büro des Rektorats – Sprachenzentrum

Universität Salzburg

Erzabt-Klotz-Straße 1

5020 Salzburg

E-Mail: sprachenzentrum@sbg.ac.at

Baby isst mit ist ein Projekt von Salzburger Gebietskrankenkasse und Krankenversicherungsträgern sowie Land Salzburg im Rahmen der Vorsorgestrategie, finanziert aus den Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Kontakt:

Salzburger Gebietskrankenkasse, Abteilung Gesundheit

Tel. 0662 8889, DW 1042

E-Mail: gesundheit@sgkk.at

<http://www.baby-isst-mit.at/>

Baby isst mit

**WAS IMMER DU ISST,
DEIN BABY ISST MIT.**

