



Empfehlung
 Für die Nutzung von elektronischen Medien wird allgemein empfohlen:
Kindergartenkinder:
 Maximal 30 Minuten pro Tag
Schulkinder:
 Maximal 1 Stunde pro Tag

Viel Zeit auch für andere Aktivitäten einplanen
 Je weniger Zeit Ihr Kind mit elektronischen Medien verbringt, desto mehr Zeit bleibt ihm für andere spannende Aktivitäten wie spielen, Sport, Freunde treffen, lesen, musizieren oder träumen. Seien Sie Vorbild!

Bildschirm und Essen gehören nicht zusammen
 Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht vor dem Bildschirm isst und lassen Sie den Fernseher, das Tablet oder Smartphone bei den Mahlzeiten ausgeschaltet.

Sitz-Zeiten mit Bewegung ausgleichen
 Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie lange elektronische Medien pro Tag oder Woche genutzt werden dürfen und wann es Zeit ist, sich draussen zu bewegen. Vereinbaren Sie verbindliche Regeln. Ideen finden Sie unter: www.mediennutzungsvertrag.de

Kinder verbringen viel Zeit mit elektronischen Medien (Fernseher, Smartphone, Computer etc.). Dabei bewegen sie sich körperlich wenig. Oft wird nebenbei auch gegessen. Worauf können Eltern achten?

Ja, aber mit Mass

Elektronische Medien

funktioniert bei uns gut
 oder
 möchten wir verbessern

Gemeinsam mit Familie und Freunden aktiv sein
 Kinder spielen und bewegen sich gerne gemeinsam. Fördern Sie Verbindungen Ihres Kindes mit anderen Kindern. Auch Sportangebote (z. B. freiwilliger Schulsport) sind eine gute Möglichkeit. Ebenso machen gemeinsame Aktivitäten wie Velotouren, Schwimmbadbesuche, Wanderungen, Ballspiele etc. Kindern und Erwachsenen Freude.

Täglich draussen spielen
 Lassen Sie Ihr Kind regelmässig und bei jedem Wetter an der frischen Luft spielen. Die Anschaffung wettertauglicher Kleidung lohnt sich unbedingt!

Der Schulweg – natürlich zu Fuss
 Der Schulweg bietet eine gute Gelegenheit, sich regelmässig zu bewegen. Dabei entdeckt das Kind erst noch viele spannende Dinge. Lassen Sie Ihr Kind zu Fuss (oder mit Trottnett oder Velo) in Kindergarten und Schule gehen.

Anregende Bewegungswelten schaffen
 Für Schulkinder wird deutlich mehr als eine Stunde Bewegung am Tag empfohlen. Möglichkeiten für Bewegung gibt es überall – auf Mäuerchen balancieren, über Pfützen springen, auf Treppen hüpfen etc. Geben Sie Ihrem Kind die Chance, seine Umwelt (drinnen und draussen) spielend zu entdecken. Machen Sie möglich, dass es sich zusätzlich zu den normalen Aktivitäten im Alltag deutlich mehr als eine Stunde pro Tag so bewegen kann, dass es ausser Atem kommt.

Viel Bewegung ist eine Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Kindern. Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes. Wie bewegt ist Ihr Familienleben? Kreuzen Sie an!

Jede Bewegung zählt!

Für eine gesunde Entwicklung

Kinder sollen sich in ihrem Körper wohl fühlen und sich gesund entwickeln können. Eine wichtige Voraussetzung ist, dass sie sich täglich bewegen und ausgewogen essen. Wie funktioniert das im Alltag? Einfache Tipps mit grosser Wirkung zu Bewegung, Ernährung und Medienkonsum.

Gesunde Kinder – Tipps und Infos zu Bewegung, Ernährung und Medienkonsum

funktioniert bei uns gut
 möchten wir verbessern



Stand: 10/2016

Warum so wichtig?

Viel und abwechslungsreiche Bewegung (rennen, hüpfen, klettern, balancieren etc.) und gesunde, ausgewogene Ernährung...

- ▶ sind zentral für die Gesundheit
- ▶ stärken Muskeln und Knochen
- ▶ steigern die Abwehrkräfte
- ▶ fördern die Konzentration
- ▶ trainieren Herz und Lunge
- ▶ verbessern den Schlaf
- ▶ fördern ein gesundes Körpergewicht
- ▶ unterstützen Wohlbefinden und Ausgeglichenheit



Gesundes Essverhalten

Frühstück und Znüni - für einen guten Start in den Tag

Frühstück und Znüni geben Energie für den Schultag. Wenn Ihr Kind nicht oder nur wenig frühstückt, geben Sie ihm einen reichhaltigeren Znüni mit. Zum Beispiel ein kleines Sandwich mit Käse und eine Frucht.



Regelmässige Mahlzeiten

Mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt helfen konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Ideal sind 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleine Zwischenmahlzeiten (Znüni & Zvieri).



Nicht zwischendurch essen

Damit Ihr Kind bei den Mahlzeiten auch wirklich hungrig ist, sollte es dazwischen nicht essen und naschen.



Langsam und bewusst essen

Langsames Essen und gutes Kauen ermöglichen Ihrem Kind, die Mahlzeiten bewusst zu geniessen und rechtzeitig zu spüren, wann es genug gegessen hat. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind satt ist, zwingen Sie es nicht zum Aufessen.



Gemeinsame Zeit fürs Essen

Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und geniessen Sie das Essen und die Gespräche mit der Familie am Tisch. Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tischdecken und Tischabräumen mithelfen.



Essen nicht als Erziehungsmittel verwenden

Essen und insbesondere Süssigkeiten werden bei Kindern im Alltag häufig zur Beruhigung eingesetzt. Dies kann ein ungünstiges Essverhalten zur Folge haben. Belohnen, bestrafen oder trösten Sie Ihr Kind nicht mit Süssigkeiten. Verboten Sie Süssigkeiten aber auch nicht, das macht diese nur umso spannender für das Kind.



Vielseitig essen – denn Geschmack wird gelernt

Kinder haben eine angeborene Vorliebe für Süsses. Erst nach mehrmaligem Probieren werden auch andere Geschmacksrichtungen wie salzig, sauer und bitter als angenehm und lecker empfunden. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb immer wieder verschiedene, auch unbekanntere Speisen an. So kann es sich an eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen gewöhnen.



Essen mit Kindern

Eine entspannte Atmosphäre fördert das Wohlbefinden und den Genuss beim Essen. Überprüfen Sie die Essgewohnheiten an Ihrem Familientisch. Zwei wichtige Empfehlungen vorweg:

- ▶ Essen stets bewusst geniessen
- ▶ Kindern die Gelegenheit geben, möglichst viele Geschmacksrichtungen kennenzulernen

Gesund Essen und Trinken

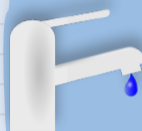
Viel Gemüse und Früchte

Bereiten Sie zu jeder Mahlzeit Gemüse (roh oder gekocht) oder Salat zu und bieten Sie auch zu den Zwischenmahlzeiten Obst oder Gemüse an. So kommt Ihr Kind auf die empfohlenen 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte pro Tag.



Durst stillen – ohne Zucker

Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüsster Tee sind die besten Durstlöcher. Süssgetränke und Fruchtsäfte sind als Durstlöcher nicht geeignet. Sie fördern Karies und Übergewicht.



Milchprodukte für die Knochen



Milch, Joghurt nature, Quark oder Käse enthalten reichlich Kalzium für den Knochenaufbau und für gesunde Zähne. 2 Portionen pro Tag liefern genügend Kalzium und Protein.



Wenig Süssigkeiten und salzige Snacks

Süssigkeiten und salzige Knabbereien sind erlaubt. Dabei ist weniger mehr: Eine Handvoll täglich genügt. Sie enthalten viel Zucker und Fett, aber wenig wichtige Nährstoffe. Süsses wird am besten nach einer Hauptmahlzeit als Dessert genossen.



 funktioniert bei uns gut
oder
 möchten wir verbessern

ungesundes Körpergewicht



Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung unterstützen das Wohlbefinden und ein gesundes Körpergewicht. Sind Energiezufuhr (Essen) und Energieverbrauch (Bewegung) aus dem Gleichgewicht kann dies zu einem ungesunden Körpergewicht führen.

Wenn Sie sich Sorgen um das Gewicht Ihres Kindes machen, sprechen Sie mit Ihrer Schulärztin oder Ihrem Kinderarzt und lassen Sie sich beraten. Eine Änderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten betrifft die ganze Familie und braucht Zeit und Geduld. Aber es lohnt sich, damit Ihr Kind gesund aufwachsen und wohlbehalten ins Erwachsenenleben starten kann.