

# GESUNDE KINDER!

Gesunde Gewohnheiten sind gut für Körper und Seele

Dadurch fühlen sich Kinder:



GLÜCKLICH&WOHL



ENERGIEGELADEN



SELBSTSICHER

Gesundheitsförderndes Verhalten reduziert das Lebenszeitrisiko für:



## Leider

steigt die Zahl übergewichtiger oder fettleibiger Kinder in Europa

## Jedes dritte

11-jährige Kind ist übergewichtig oder fettleibig.



# 10 Weisen, einen gesunden Lebensstil zu fördern



## 1 BEFÄHIGEN UND ERMUTIGEN

Loben Sie ihre Bemühungen und vermeiden Sie es, das Gewicht anzusprechen



## 2 MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN

Seien sie gemeinsam aktiv. Wenn Sie selbst Gemüse essen, wird Ihr Kind eher gewillt sein, das Gleiche zu tun



## 3 NEHMEN SIE SIE ZUM EINKAUFEN MIT

lassen Sie sie ein neues Gemüse wählen



## 4 KOCHEN SIE GEMEINSAM

Es ist billiger, macht Spaß und stellt eine gute Gelegenheit dar, gesundes Essverhalten zu fördern



## 5 ESSEN SIE GEMEINSAM



## 6 BIETEN SIE KLEINERE PORTIONEN AN



## 7 VERMEIDEN SIE ES, ESSEN ALS BELOHUNG ANZUBIETEN

Fördern Sie und belohnen Sie stattdessen gutes Benehmen mit Aufklebern, Spielen oder Training. Seien Sie kreativ!



## 8 TRINKEN SIE WASSER

(Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke)



## 9 BEGRENZEN SIE BILDSCHIRMZEIT

Gehen Sie raus und werden sie aktiv

# 10



## SCHLAFEN SIE GENUG

- BABYS (4-11 MONATE)  
12 - 15 Stunden
- KLEINKINDER (1-2 JAHRE)  
11 - 14 Stunden
- VORSCHULKINDER (3-5 JAHRE)  
10 - 13 Stunden
- SCHULKINDER (6-13 JAHRE)  
9 - 11 Stunden
- JUGENDLICHE (14-17 JAHRE)  
8 - 10 Stunden