

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U6



„So schmeckt's mir!“

Ihr Kind kann jetzt bei den Familienmahlzeiten mitessen. Am besten sind viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch und Fisch.



„Essenspausen bitte!“

Achten Sie auf Essenspausen. Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



„Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für kleine Kinder. Lassen Sie Ihr Kind aus dem Becher trinken, nicht aus der Flasche.



„Volle Kraft voraus!“

Gönnen Sie Ihrem Kind so viel Bewegung wie möglich. Wenn es das Wetter zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Parken Sie es nicht vor dem Fernseher.



„Eine saubere Sache!“

Reinigen Sie nach jedem Frühstück und Abendessen die Zähne mit einer Kinderzahnbürste – aber ohne Zahnpasta. Denn die wird leicht verschluckt. Geben Sie weiter täglich eine Fluorid-Tablette. Ob mit oder ohne Vitamin D sagt Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



„Heiß und gefährlich!“

Verbrühungen sind schlimm. Deshalb Vorsicht mit heißen Gegenständen und Flüssigkeiten wie Tee und Kaffee. Achtung: Kinder ziehen gerne an Tischdecken!

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter: www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.in-form.de
www.kinderaerzte-im-netz.de