

## Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

### Paed.Check U7



#### „Essen ist fertig!“

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Am besten sind viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier.



#### „Jetzt reicht's!“

Kinder wissen selbst am besten, wann sie satt sind – Reste auf dem Teller dürfen übrig bleiben.



#### „Volle Kraft voraus!“

Gönnen Sie Ihrem Kind reichlich Bewegung. Wenn das Wetter es zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Lassen Sie es dabei so viel wie möglich ausprobieren, solange keine Gefahr droht.



#### „Hoppla, jetzt komm' ich!“

Ihr Kind ist jetzt auch draußen richtig aktiv. Sichern Sie deshalb Gartenteich, Regentonne und andere Gefahrenstellen.



#### „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.



#### „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.



#### „Wo geht's lang?“

Geben Sie Ihrem Kind klare Regeln vor, was erlaubt ist und was nicht. Seien Sie liebevoll und versuchen Sie, Vorbild zu sein.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):