

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U9



„Essen ist fertig!“

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Fernseher, Computer und Smartphone bleiben dabei aus.



„Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



„Volle Kraft voraus!“

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



„Immer sicher unterwegs!“

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, gemeinsam Bilderbücher ansehen und singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



„Eine saubere Sache!“

Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege und reinigen Sie die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit mit einer Kinderzahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Die Zahnpaste sollte Ihr Kind schon ausspucken können.



„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.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check
unter: www.aid.de/paedcheck

www.aid.de
www.kinderaerzte-im-netz.de