

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 Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm). Ab dem 2. Geburtstag jeweils eine erbsengroße Menge (keinesfalls mehr).



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.):

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

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

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des