

# Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

## Paed.Check U8



### Essenspausen bitte

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



### 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.



### Hoppla, jetzt komm ich

Ihr Kind ist neugierig auf die Umgebung. Sichern Sie deshalb Steckdosen und Hochbetten und lagern Sie Werkzeuge, Medikamente und Putzmittel immer außer Reichweite des Kindes.



### 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, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



### Drück auf die Tube

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



### Mir stinkt's

Kinder mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Anmerkungen:

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:  
[www.gesund-ins-leben.de/paedcheck](http://www.gesund-ins-leben.de/paedcheck)

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des