

## 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 2 x täglich mit Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm); jeweils erbsengroßen Menge verwenden.



#### 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: