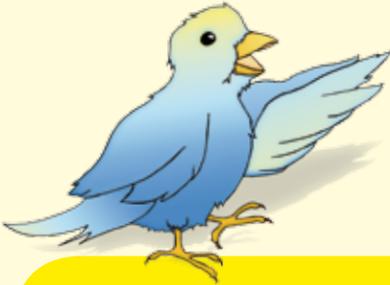


U7a

34. - 36. Monat



Stempel



**Kinderärzte / Kinderärztinnen
empfehlen:
Besser essen. Mehr bewegen!**

Empfehlungen

- Bieten Sie Ihrem Kind reichlich zuckerfreie Getränke an.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen.
- Waren Sie mit Ihrem Kind heute schon draußen?

Spieltipp

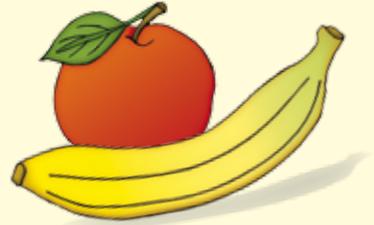
Fahrzeug-Rennen (mit Rutscheauto,
Laufrad, Dreirad,...)

Legen Sie auf Asphalt oder Wiese einen
Slalom und Schikanen (z. B. eine Wippe
aus einem Holzbrett über einem
Holzblock) an. Verwenden Sie als
Hilfsmittel zum Markieren leere
Plastikflaschen.



Was sollte Ihr Kind essen?

- **viele pflanzliche Lebensmittel** wie Obst, Gemüse, (Vollkorn-) Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis und Kartoffeln
- **mäßig tierische Lebensmittel** wie Milch, Käse, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch
- **wenig fett- und zuckerreiche Lebensmittel** wie Süßigkeiten, Kuchen, Butter, Öl und salzige Knabbereien
- **sparsam Salz**



Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit viel frischem Obst und Gemüse bildet die beste Voraussetzung für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Rohes Gemüse hat viele Vitamine, regt zum guten Kauen an und unterstützt so die Sprachentwicklung. Geeignete Sorten sind z. B. Möhren, Gurken, Paprika, Zucchini, Tomaten, Kohlrabi.

Servieren Sie Obst und rohes Gemüse möglichst als mundgerechte Häppchen. Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Kind zeitweise kein Gemüse essen möchte. Geben Sie ihm dann stattdessen mehr frisches Obst und Kartoffeln, ein Glas Obst- und Gemüsesaft pro Tag oder "verstecken" Sie püriertes Gemüse z. B. in herzhaften Pfannkuchen oder Nudelsaucen.

Drängen Sie Ihrem Kind kein Essen auf. Es weiß selbst am besten, wann es hungrig oder satt ist. Kein Kind verhungert freiwillig. Mindestens eine Stunde vor dem Mittag- und Abendessen sollten Kinder keine Zwischenmahlzeiten und Süßigkeiten bekommen. Geben Sie Ihrem Kind am Tag höchstens 4-5 Butterkekse oder 1 kleines Stück Obstkuchen oder 2-3 Stücke Schokolade.

Kinder sollten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch trinken. Die besten Durstlöcher sind Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, Limonaden, Eistees und Colagetränke enthalten dagegen große Zuckermengen und sollten vermieden werden. Sie schaden den Zähnen und können dick machen.

Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

Geben Sie Ihrem Kind viel Freiraum und die Möglichkeit, sich zu bewegen und zu toben – möglichst an der frischen Luft. Denn Kinder, die sich viel bewegen, sind selten dick. Bewegung stärkt die Knochen, fördert die Muskelbildung und unterstützt die Entwicklung des Gehirns.

Haben Sie wenig Zeit, planen Sie zumindest beim täglichen Einkaufen oder Abholen vom Kindergarten eine größere Runde ein, wo Ihr Kind auf einen Baum klettern oder auf einem Randstein balancieren kann. Aus vielen Anregungen entsteht oft der größte Spaß: Beim Spaziergehen Papierflieger fliegen lassen, auf Waldwegen über Wurzeln springen, über eine Mauer balancieren, in und über Pfützen springen, wenn es regnet. Ihr Kind braucht jede Menge Erfahrungen im Klettern,

Hüpfen und Balancieren. Hierdurch wird es immer geschickter und fällt viel seltener als allzu behütete Kinder.

Durch viel Bewegung, besonders im Freien, wird Ihr Kind ausgeglichener, es schläft besser, hat bessere Abwehrkräfte und wird dadurch seltener krank.

Achten Sie auch für sich selbst auf eine ausgewogene Ernährung und auf körperliche Aktivitäten, denn auch hier sind Sie Ihrem Kind Vorbild.

Weitere Informationsquellen:

www.gesund-ins-leben.de
www.kindergesundheit-info.de, www.tutmirgut.net
www.familie.de/kinderspiele

