

U8

46. - 48. Monat



Stempel



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

Empfehlungen

- Geben Sie Ihrem Kind regelmäßig ein gesundes Frühstück mit in den Kindergarten.
- Vermeiden Sie sogenannte "Kinderlebensmittel". Es sind Süßigkeiten.
- Beschränken Sie den Fernsehkonsum auf maximal eine halbe Stunde pro Tag.

Spieltipp

Sammeln Sie mit Ihrem Kind draußen Naturmaterialien, wie Steine, Stöckchen, Kastanien oder Eicheln. Nehmen Sie einen Eimer und üben Sie Zielwerfen.



Was sollte Ihr Kind essen?

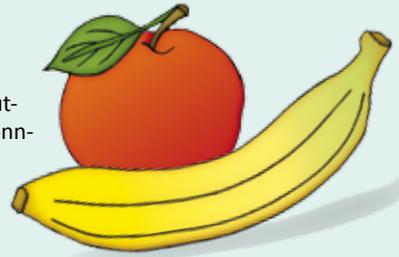
Es bleibt weiterhin bei der optimierten Mischkost. Vermutlich hat Ihr Kind Lieblings Speisen, die es jeden Tag essen könnte, andere Gerichte werden dagegen zurückgewiesen. Sie dürfen den Vorlieben Ihres Kindes gerne entgegen kommen, sollten aber das Ziel der ausgewogenen Ernährung im Blick behalten.

Sorgen Sie für Abwechslung! Immer nur Bananen, immer das gleiche Brot oder die gleiche Käse- oder Wurstsorte – das ist auf Dauer langweilig. Variieren Sie beispielsweise bei Nudelgerichten die Soßen (Fleisch-, Gemüsesoßen), bieten Sie einen Salat an oder verpacken Sie die Vitamine in einen frischen Obstsalat. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Selbst Fertiggpizza lässt sich durch zusätzlichen Gemüsebelag aufwerten.

Stellen Sie "Fastfood" selbst her oder gleichen Sie den unvermeidlichen Besuch eines Fastfood-Restaurants durch einen vegetarischen Tag mit einer Reis-Gemüse-Pfanne aus. Als Zwischenmahlzeit mögen Kinder "Fingerfood" aus Gemüse oder Obst zum Einstippen in z. B. Frischkäsedip; besonders wenn sie tolle Namen bekommen, wie Piratenschmaus oder Feenfrüchte.

Beteiligen Sie Ihr Kind am Einkauf, behalten Sie sich aber die Kaufentscheidung vor und beziehen Sie es beim Kochen mit ein. Es kann dadurch lernen, wo die Nahrung herkommt und wie daraus Gerichte entstehen.

Decken Sie zusammen den Tisch und nutzen Sie das gemeinsame Essen, um sich zu unterhalten. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Das Einhalten der Mahlzeiten und gewisser Tischsitten gewöhnt Ihr Kind an unvermeidliche Spielregeln, die sich auch auf andere Bereiche übertragen lassen.



Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

Kinder rennen, laufen, hüpfen, springen und spielen gern. Geben Sie Ihrem Kind genug Raum und Zeit dafür. Klettern fördert Selbstbewusstsein und Geschicklichkeit. Spielen Sie zusammen Verstecken oder Fangen.

Viele Kinder mögen das Wasser. Begleiten Sie Ihr Kind regelmäßig in ein Frei- oder Hallenbad, um es frühzeitig daran zu gewöhnen. Kinder brauchen für eine optimale Entwicklung andere Kinder zum Spielen und Bewegen. Sportvereine und andere Einrichtungen bieten dazu unterschiedliche Turn- und Spielgruppen an. Besuchen Sie eine kostenlose Schnupperstunde.

Seien Sie Vorbild und legen Sie möglichst viele Wege zu Fuß zurück und gehen Sie auch bei schlechterem Wetter nach draußen. Das macht Sie und Ihr Kind weniger anfällig für Erkältungskrankheiten.

In diesem Alter sollte Ihr Kind nicht länger als eine halbe Stunde vor einem Bildschirm verbringen. Fernseh- und computerfreie Tage sind wünschenswert.

Weitere Informationsquellen:

www.gesund-ins-leben.de

www.familienhandbuch.de

www.kindergesundheit-info.de

