

# U9

60. - 64. Monat



Stempel



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

## Empfehlungen

- Lassen Sie Ihr Kind seine Essensportion selbst bestimmen.
- Beziehen Sie Ihr Kind bei Auswahl und Zubereitung der Gerichte mit ein und decken Sie gemeinsam den Tisch.
- Melden Sie Ihr Kind zu einem Schwimmkurs an.

## Spieltipp

Fangschule – es geht um Geschicklichkeit.

Werfen Sie einen Ball an die Wand und fangen Sie ihn mit unterschiedlichen Techniken wieder auf:

- werfen und fangen mit beiden Händen
- werfen mit der Linken, fangen mit der Rechten
- werfen, sich einmal um die eigene

Achse drehen, fangen usw...



# Was sollte Ihr Kind essen?



## **Reichlich:**

Pflanzliche Lebensmittel und zuckerfreie Getränke (z. B. Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln, Leitungswasser)

## **Mäßig:**

Tierische Lebensmittel (z. B. Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch)

## **Sparsam:**

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (z. B. Fette und Öle, Süßwaren, Pommes, salzige Knabberereien, zuckerhaltige Getränke, reine Säfte)

Kinder brauchen viel Flüssigkeit. Bieten Sie regelmäßig zu den Mahlzeiten Getränke (Leitungswasser, Früchte- / Kräutertee) an und stellen Sie auch zwischendurch immer Leitungswasser bereit. Während des Spielens vergessen Kinder manchmal zu trinken.

Geben Sie Ihrem Kind fantasievolle Pausenbrote, Knabbergemüse und kleingeschnittenes Obst mit in den Kindergarten und die Schule.

Essen sollte Spaß machen und möglichst mit allen Familienmitgliedern gemeinsam eingenommen werden. Bei Tisch sollte es keine Ablenkung durch Radio oder Fernsehen geben. Kinder unterhalten sich gerne und Eltern erfahren dabei, was Ihr Kind gerade beschäftigt. Eine heitere Atmosphäre steigert den Genuss.

Bieten Sie Ihrem Kind nur kleine Essensportionen an, anstatt es mit einem zu vollen Teller zu "verführen". Wenn es nicht satt geworden ist, kann es noch etwas nachnehmen. Bei Kindern ist ein wechselnder Appetit ganz normal. Zwingen Sie es nicht zum Aufessen. Bieten Sie aber auch nichts anderes an.

Kinder sollten ruhig bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen. Messer, Gabel, Schere, Licht sind für alle Kinder Pflicht! Unter Aufsicht lernt Ihr Kind auch mit diesen Dingen einen normalen Umgang. "Selbstgekochtes" schmeckt oft besser und Ihr Kind ist stolz, wenn es mithelfen kann.

## Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

Nach Roller, Dreirad und Laufrad kommt jetzt das erste "richtige" Fahrrad. Achten Sie auf die richtige Größe, sichere, gepolsterte Lenkerenden und kindgerechte Bremsen. Ein Kind, das bereits Roller oder Laufrad fahren kann braucht keine Stützräder. Denken Sie an einen passenden Fahrradhelm. Auch hierbei sind Sie Vorbild!

Stärken Sie Ihr Kind in seinem Bewegungsdrang. Viele Wege lassen sich gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man Seil springt oder Rollschuh fährt. Ihnen fallen sicherlich weitere Spiele aus Ihrer Kindheit ein.

Mit Freunden toben macht Kindern viel mehr Spaß als alleine zu Hause zu spielen. Organisieren Sie abwechselnd mit anderen Eltern Spieletreffen. Dies schafft auch für Sie selbst Freiräume.

Etwa eine halbe Stunde vor einem Bildschirm sitzen ist erlaubt.

### **Weitere Informationsquellen:**

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

