

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

U6/Paed.Check 1.0



„So schmeckt’s mir!“

Ihr Kind kann jetzt bei den Familienmahlzeiten mitessen. Am besten sind viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch und Fisch.



„Essenspausen bitte!“

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



„Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für kleine Kinder. Lassen Sie Ihr Kind aus dem Becher trinken, nicht aus der Flasche.



„Volle Kraft voraus!“

Gönnen Sie Ihrem Kind so viel Bewegung wie möglich. Wenn es das Wetter zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Parken Sie es nicht vor dem Fernseher.



„Eine saubere Sache!“

Reinigen Sie nach jedem Frühstück und Abendessen die Zähne mit einer Kinderzahnbürste – aber ohne Zahnpasta. Denn die wird leicht verschluckt. Geben Sie weiter täglich eine Fluorid-Tablette. Ob mit oder ohne Vitamin D sagt Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt.



„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 ab dem 1. Geburtstag Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



„Tu das nicht!“

Egal wie anstrengend Ihr Kind ist, schlagen Sie es niemals! Fragen Sie stattdessen Ihren Kinder- und Jugendarzt, wie sich Probleme lösen lassen.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):