

# Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## U8/Paed.Check 4.0



### „Essenspausen bitte!“

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



### „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.



### „Hoppla, jetzt komm ich!“

Ihr Kind ist neugierig auf die Umgebung. Sichern Sie deshalb Steckdosen und Hochbetten und lagern Sie Werkzeuge, Medikamente und Putzmittel immer außer Reichweite des Kindes.



### „Immer sicher unterwegs!“

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



### „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 Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



### „Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



### „Mir stinkt's!“

Kinder mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check  
unter: [www.aid.de/paedcheck](http://www.aid.de/paedcheck)

[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)



Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.