



Gesund und fit in die Grundschule... 10 Sachen zum richtig Machen für Vater, Mutter und Kind

Ihr Kind braucht frische Luft zum Atmen



Halten Sie die Umgebung Ihres Kindes rauchfrei

Nutzen Sie alltägliche Bewegungsmöglichkeiten wie den Schulweg für sich und Ihr Kind



Laufen statt gefahren werden, Fahrrad statt Auto, Walking Bus nutzen

Obst oder Rohkost gehören zum Pausenbrot in den Schulranzen



Kuchen, Müsliriegel und Süßigkeiten sind keine sinnvollen Zwischenmahlzeiten

Schulkinder brauchen einen Ausgleich zum Stillsitzen



Bieten Sie Ihrem Kind Bewegungsraum im häuslichen Umfeld

Wasser ist der beste Durstlöscher



Süße Getränke machen dick

Fünf verlässliche Mahlzeiten am Tag



Essen Sie als gutes Vorbild gemeinsam in entspannter Atmosphäre

Regelmäßig Bewegung, Spiel, Spaß und Sport mit Gleichaltrigen



Schulsport ist wichtig, kann aber Bewegung, Spiel und Sport in Gruppen und Vereinen nicht ersetzen

Schaffen Sie eine freundliche Atmosphäre, motivieren Sie Ihr Kind durch viel Lob



Belohnen Sie erwünschtes Verhalten mit gemeinsamer Zeit und nicht mit Süßigkeiten

Bereiten Sie ausgewogene Mahlzeiten gemeinsam mit Ihrem Kind zu



Frische Zutaten statt Fast Food, Fertiggerichte sind Kalorienbomben

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung



Fernseher gehören nicht ins Kinderzimmer, auch Computer und Gameboy sind keine Erholung

Die Grundschulzeit bietet für Sie und Ihr Kind die Möglichkeit und Gelegenheit, gute Gewohnheiten anzunehmen, auszubauen und zu festigen. Damit legen Sie einen wichtigen Grundstein für das ganze weitere Leben Ihres Kindes und können viele Risiken, Probleme und Krankheiten des Kindes vermeiden...

...wenn nicht jetzt, wann dann?