

## Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

### Paed.Check U7a



#### Essen ist fertig

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Fernseher, Computer und Smartphone bleiben dabei aus.



#### Jetzt reicht's

Kinder wissen selbst am besten, wann sie satt sind – Reste dürfen auf dem Teller bleiben.



#### Wasser marsch

Die besten Durstlöscher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für kleine Kinder.



#### Volle Kraft voraus

Geben Sie Ihrem Kind so oft wie möglich Gelegenheit, zu spielen und zu toben, am besten auch täglich eine Stunde im Freien. Lassen Sie seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf – aber immer unter Aufsicht!



#### Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, mit ihm Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Lassen Sie nicht ständig Musik oder Hörspiele laufen.



#### Eine saubere Sache

Reinigen Sie die Zähne nach Frühstück und Abendessen mit Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm), jeweils eine erbsengroße Menge (keinesfalls mehr).



#### Tu das nicht

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

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):