Eltern Info
kurz+knapp

Gesundes Aufwachsen

Liebe Eltern,
der Familienalltag ist für das gesunde Aufwachsen von besonderer Bedeutung. Sie sind als Mutter und Vater für Ihre Kinder die wichtigsten Bezugspersonen. Achten Sie auf eine gute Abwägung aller Aspekte Ihres Familienalltags.

Info 1 Liebevolle Begleitung

Jüngere Kinder brauchen viel körperliche Nähe und Geborgenheit. Je älter die Kinder werden, desto mehr entfernen sie sich zeitlich und räumlich von den Eltern. Aber auch Jugendliche brauchen weiterhin einen verlässlichen Ansprechpartner, der sie kennt und versteht. Der gute Kontakt und die Zuwendung innerhalb der Familie bieten Kindern und Jugendlichen Halt in jeder Entwicklungsstufe.

Info 2 Familienregeln

Regeln sind wichtig. Sie vereinfachen das Zusammenleben. Im Alltag bieten Regeln Ihren Kindern eine verlässliche Orientierung. Sie zeigen Grenzen auf, stecken aber gleichzeitig die Freiräume ab. Besprechen Sie mit ihren Kindern gemeinsam die Familienregeln. Es ist sogar sinnvoll, mit älteren Kindern zusammen Regeln aufzustellen. Übrigens: Jedes Spiel hat Regeln. Kinder lernen spielend damit umzugehen.

Info 3 Freiräume

Für eine gute Entwicklung von Kindern ist es wichtig, dass sie Zeit haben, sich auszuprobieren und mehr und mehr die Welt zu entdecken. So lernen die Kinder sich selbst mit ihren Vorlieben und Fähigkeiten kennen. Sorgen Sie im Familienalltag dafür, dass Ihr Kind ausreichende Gelegenheiten zum selbstständigen Spielen hat.

Info 4 Vorbilder

Kinder lernen durch Nachahmen - vor allem bei größeren Geschwistern und Eltern schauen sie genau hin. Dabei sind Sie als Mutter oder Vater die wichtigsten Vorbilder. Ihr Kind lernt, wie Sie sich in bestimmten Situationen oder gegenüber anderen Personen verhalten. Für Kinder ist es wichtig, dass auch Sie sich an die Familienregeln halten.

Info 5 Freundschaften

Kinder lernen das soziale Miteinander zu allererst in der Familie. Aber auch Gleichaltrige sind wichtig, um sich auszutauschen und gemeinsam Spaß zu haben. Freunde geben Kindern und Jugendlichen Halt.

Info 6

Bewegung

Bewegung fördert die Gesundheit und die Körperwahrnehmung. Vor allem das Spielen an frischer Luft ist gut. Ob auf einem Spielplatz, in der freien Natur oder beim Vereinssport: Es gibt für Kinder vielfältige Gelegenheiten, die eigenen körperlichen Möglichkeiten zu erproben.

Info 7

Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung bildet eine gute Grundlage für die Entwicklung von Kindern. Eine wichtige Regel ist: **frisch = gesund**.

Damit sind vor allem frisches Obst und Gemüse, Fleisch, Fisch und Eier gemeint.

Kinder orientieren sich an den Essgewohnheiten in der Familie. Regelmäßige Mahlzeiten im Familienkreis ohne Ablenkung sind ratsam. Nährstoffe werden so besser aufgenommen und man bleibt länger satt.

Außerdem sollten Kinder ausreichend trinken. Mädchen und Jungen zwischen 4-14 Jahren sollten über den ganzen Tag verteilt etwa 4-6 Gläser zuckerfreie Getränke zu sich nehmen.

Info 8

Zucker und Süßigkeiten

Kinder lieben Süßigkeiten. Wie viele Süßigkeiten ein Kind bekommen sollte, ist vom Alter abhängig. Etwa eine (Kinder-) Handvoll Süßigkeiten pro Tag ist ein guter Richtwert.

Zuviel Zucker ist ungesund!

Natürliche und künstliche Zucker sind in fast allen Lebensmitteln vorhanden. Achten Sie auf die Angaben der Nährstofftabellen der Esswaren und versuchen Sie, übermäßig gesüßte Lebensmittel zu vermeiden.

Link:

Hier finden Sie weitere Informationen zu diesem Thema im Internet:

www.kindergesundheit-info.de
BZgA:
Internetportal rund um die Gesundheit und Entwicklung von Kindern

www.kinderrechtskonvention.info
Übereinkommen über die Rechte des Kindes (Convention on the Rights of the Child, CRC)

Impressum

Elterninfo
GESUNDES AUFWACHSEN

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen

Herausgeberin:
Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen
Leisewitzstraße 26, 30175 Hannover
info@jugendschutz-niedersachsen.de
www.jugendschutz-niedersachsen.de

Fotos: Vater spielt mit Tochter: FotoAndalucia/Shutterstock.com
Kind spielt Matrose: sunny studio/Shutterstock.com
Junge vor Obst und Kuchen: Tom Burlison/Shutterstock.com
Gesunde Ernährung: Adele Mecklenborg

1. Auflage: 9 / 2018

Mit Unterstützung des Projektes:
JUGEND SCHUTZ & FLÜCHTLINGS HILFE