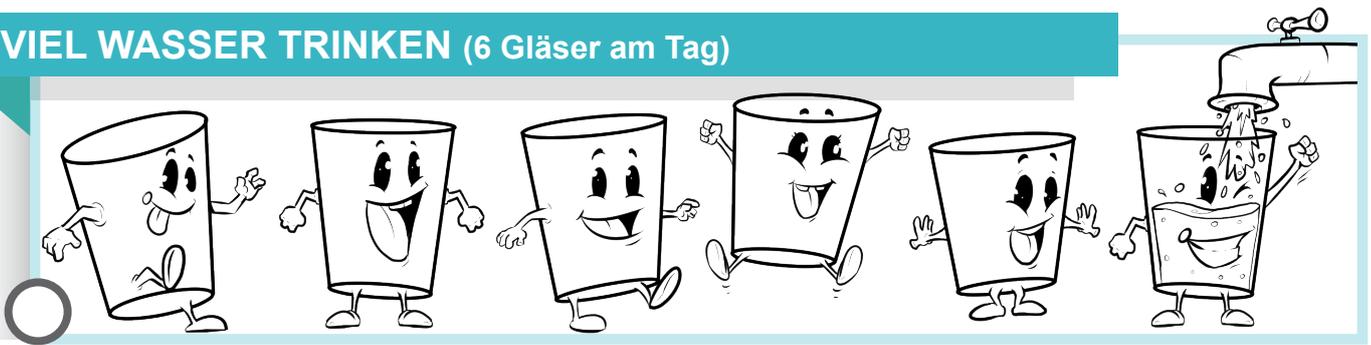




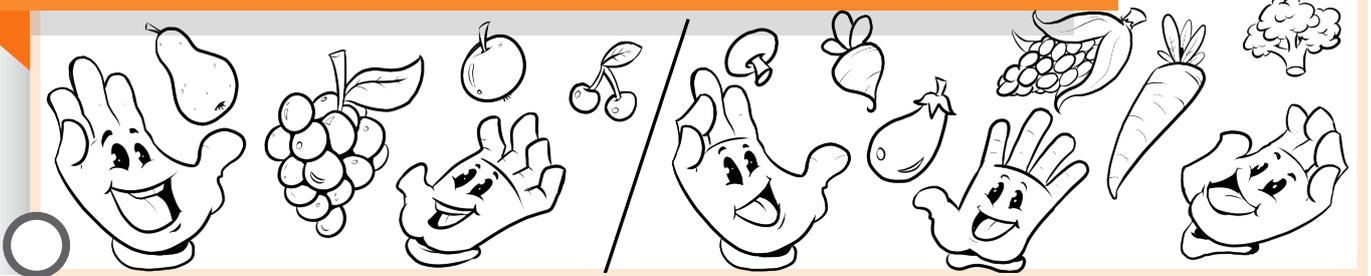
VIEL WASSER TRINKEN (6 Gläser am Tag)



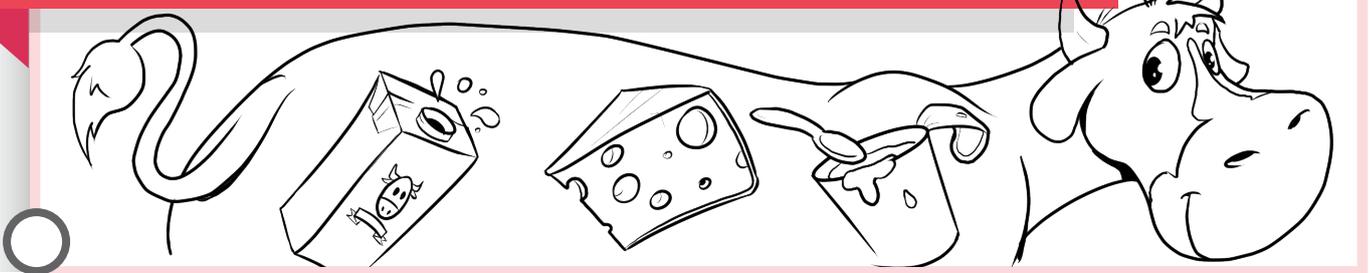
VIEL AUS VOLLKORN (4x am Tag)



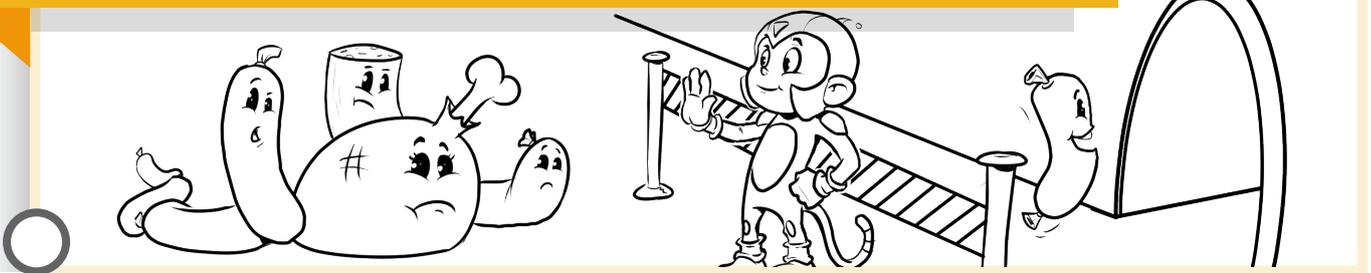
TÄGLICH OBST (2 Hände) UND GEMÜSE (3 Hände)



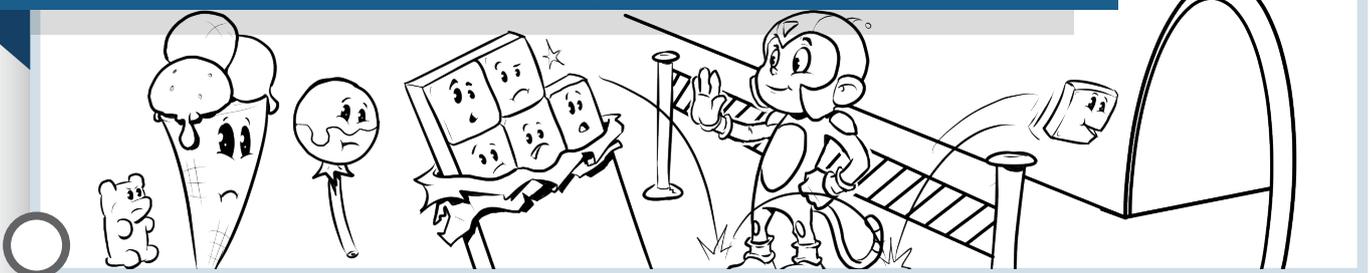
VIEL AUS MILCH (3 Portionen am Tag)



WENIG WURST UND FLEISCH (2-3x pro Woche)



GANZ WENIG ZUCKER (1x am Tag)



VORBILD SEIN

- gemeinsam Neues probieren
- Handy und TV beim Essen aus
- wenig Süßes im Haus haben



CLEVER EINKAUFEN

- Einkaufszettel schreiben
- Nicht hungrig einkaufen gehen
- Kinder nicht mit Süßigkeiten belohnen



SCHONEND KOCHEN

- Gemüse dünsten
- Wenig Fett zum Anbraten nehmen
- Backofen statt Fritteuse nutzen



GUTE FETTE ESSEN

- Pflanzliche Öle verwenden
- 2-3 x pro Woche Fleisch essen
- 1-2 x pro Woche Fisch essen



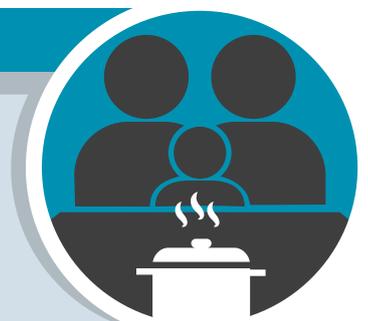
REGELMÄSSIG ESSEN

- Morgens zu Hause frühstücken
- Mittags oder abends 1 warme Mahlzeit essen
- Zwischendurch Gemüse oder Obst essen



ESSEN GENIESSEN

- Gemeinsam essen
- mit Gesprächen gute Stimmung schaffen
- langsam essen



VIEL BEWEGEN

- Kita-/Schulweg zu Fuß oder mit Fahrrad
- 1-2 h pro Tag auf dem Spielplatz aktiv sein
- Treppe laufen statt Rolltreppe nehmen
- Auch bei schlechtem Wetter rausgehen



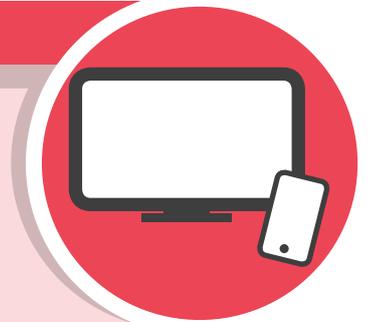
2X PRO WOCHE SPORTVEREIN

- Aktive Hobbies fördern
- Eltern-Kind-Turnen nutzen
- Schwimmen lernen
- Schulsport-Angebote am Nachmittag nutzen



ELEKTRONISCHE MEDIEN BEGRENZEN

- 0 - 3 Jahre: 0 Minuten / Tag
- 4 - 6 Jahre: 0 - 30 Minuten / Tag
- 7 - 11 Jahre: 0 - 60 Minuten / Tag
- draußen spielen statt drinnen Medien nutzen



AUSREICHEND SCHLAF

- Wiederkehrende Schlafrituale einhalten
- Kind zur Ruhe kommen lassen
- Keine Mediennutzung 1 Stunde vor dem zu Bett gehen
- Für Leistungsfähigkeit durch ausreichend Schlaf sorgen



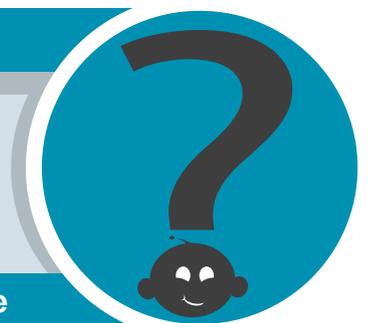
MITMACHEN

- Eltern haben Vorbildfunktion
- Kinder lernen durch „abschauen“
- Seien Sie gemeinsam mit ihrem Kind aktiv
- Gestalten Sie Wochenenden aktiv



LANGWEILE VERTREIBEN

- Malen oder Buch lesen
- TV und Handy nicht gegen Langeweile einsetzen
- Nicht aus Langeweile essen
- Liste mit Bewegungsideen schreiben



Siehe Vorschläge auf der Rückseite

BEWEGUNGSIDEEN

