



Ernährung und Bewegung für Kinder



Kinder sollen gesund gross werden und sich im eigenen Körper wohlfühlen können. Für eine gute Entwicklung sind eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung wichtig.



Gesundheit und Wohlbefinden

Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung ...

... fördern ein gesundes Körpergewicht

... stärken die Knochen

... verbessern die Abwehrkräfte

... regen die Verdauung an

... verbessern Schlaf und Konzentration

... unterstützen Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit

Jede Bewegung zählt

► **Mindestens eine Stunde pro Tag**

Möglichkeiten für Bewegung gibt es überall. Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes und ermöglichen Sie ihm, dass es sich zusätzlich zu den normalen Aktivitäten im Alltag mindestens eine Stunde pro Tag bewegen kann.

► **Bewegung auf dem Schulweg**

Der Schulweg bietet eine gute Gelegenheit, sich regelmässig zu bewegen und dabei Spannendes zu entdecken. Lassen Sie deshalb Ihr Kind zu Fuss in den Kindergarten oder in die Schule gehen.

► **Draussen spielen**

Draussen bieten sich mehr Möglichkeiten für Bewegung als drinnen. Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, regelmässig und auch bei jedem Wetter im Freien spielen zu können.

► **Gemeinsam aktiv sein**

Kinder bewegen sich gerne zusammen. Fördern Sie Verabredungen Ihres Kindes mit anderen und unternehmen Sie gemeinsame Velotouren, Spaziergänge, Ballspiele oder Schwimmbadbesuche. Wenn es Freude daran hat, lassen Sie es an einem Sportangebot (z.B. Turnverein) teilnehmen.

Gesund und genussvoll essen

► **Den grossen Durst stillen – ohne Zucker**

Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüsster Tee sind die besten Durstlöcher.

► **Frühstück und Znüni für einen guten Start in den Tag**

Frühstück und Znüni geben Energie für den Schulalltag. Wenn Ihr Kind nicht frühstückt, bieten Sie ihm etwas zu trinken an und geben Sie ihm ein reichhaltigeres Znüni mit.

► **Regelmässige Mahlzeiten**

Mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt können Heisshungerattacken vermeiden. Ideal sind drei mittelgrosse Hauptmahlzeiten sowie zwei Zwischenmahlzeiten (Znüni und Zvieri).

► **Viel Gemüse und Früchte**

Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse an. So kommt es leicht auf fünf Portionen am Tag.

► **Milchprodukte sind ein Muss**

Bauen Sie jeden Tag Milchprodukte in den Speiseplan ein. Milch, Joghurt nature, Quark oder Käse enthalten reichlich Calcium für den Knochenaufbau und für gesunde Zähne.

► **Wenig Süssigkeiten und salzige Snacks**

Süssigkeiten und salzige Knabbereien sollte ihr Kind nur in kleinen Mengen geniessen. Sie enthalten viel Zucker und Fett, aber wenig Nährstoffe.

► **Gemeinsame Zeit fürs Essen**

Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und geniessen Sie das Essen und die Gespräche mit der Familie am Tisch. Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tischdecken und Tischabräumen mithelfen.

Übergewicht

Ein optimales Ernährungs- und Bewegungsverhalten sorgt für ein gesundes Körpergewicht. Wird durch die Nahrung mehr Energie aufgenommen als durch Bewegung verbraucht wird, entsteht Übergewicht.

Sollte Ihr Kind übergewichtig sein, **sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt** und lassen Sie sich beraten. Eine Änderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten betrifft oft die ganze Familie und braucht Zeit und Geduld.

Empfehlung

Für die Nutzung von elektronischen Medien wird allgemein empfohlen:

Kindergartenkinder
maximal 30 Minuten pro Tag

Schulkinder
maximal 1 Stunde pro Tag

Gesundes Essverhalten

Für ein gesundes Essverhalten ist es hilfreich, wenn Kinder Essen bewusst geniessen und alle Geschmacksrichtungen entdecken können. Damit werden auch die Freude und das Interesse am Essen gefördert.

▶ **Vielseitig essen**

Kinder haben eine angeborene Vorliebe für Süsses. Erst später werden auch andere Geschmacksrichtungen wie salzig, sauer und bitter als angenehm und lecker empfunden. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb immer wieder verschiedene, auch unbekannte Speisen an. So kann es sich an eine grosse Vielzahl von Lebensmitteln gewöhnen und abwechslungsreich essen.

▶ **Langsam, bewusst und bei den Mahlzeiten essen**

Langsames Essen und intensives Kauen ermöglichen Ihrem Kind, die Mahlzeiten bewusst zu geniessen und rechtzeitig zu spüren, wann es genug gegessen hat. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind satt ist und zwingen Sie es nicht zum Weiteressen. Damit Ihr Kind bei den Mahlzeiten auch wirklich hungrig ist, sollte es dazwischen nicht ständig essen oder naschen.

▶ **Essen nicht als Erziehungsmittel verwenden**

Essen und insbesondere Süssigkeiten werden bei Kindern im Alltag häufig zur Beruhigung eingesetzt. Dies kann begünstigen, dass sie ein falsches Verhältnis zum Essen entwickeln. Belohnen, bestrafen oder trösten Sie Ihr Kind deshalb nicht mit Süssigkeiten, sondern schenken Sie ihm Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Elektronische Medien

Kinder verbringen heute viel Zeit vor dem Fernseher, am Computer oder mit anderen elektronischen Medien. Dabei sind sie körperlich wenig aktiv und oft wird nebenbei auch gegessen.

▶ **Zeiten im Sitzen durch Bewegung ausgleichen**

Besprechen Sie mit ihrem Kind, wie lange elektronische Medien pro Tag oder Woche genutzt werden dürfen und wann es Zeit ist, sich draussen zu bewegen.

▶ **Bildschirm und Essen passen nicht zusammen**

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor dem Bildschirm nicht isst und lassen Sie den Fernseher bei den Mahlzeiten ausgeschaltet.

▶ **Viel Zeit für andere Aktivitäten**

Je weniger Zeit Ihr Kind mit elektronischen Medien verbringt, desto mehr Zeit bleibt ihm für andere spannende Aktivitäten wie spielen, Freunde treffen, lesen, musizieren oder träumen.