

# Tut Kindern gut!



Ernährung, Bewegung und Entspannung

## IMPRESSUM:

---

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten.

**Text:** Cornelia Goldapp, BZgA  
Lydia Lamers, BZgA

**Gestaltung:** medienwerkstatt E. Petzinka, Dortmund

**Druck:** GGP Media, Pößneck

**Stand:** Mai 2010

**Ausgabe:** 5.250.11.11

## BESTELLADRESSE:

---

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
51101 Köln, oder per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

**Bestell-Nr.: 35700500**

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/ den Empfänger oder Dritte bestimmt.

## VORWORT:

---

Kinder zu haben ist toll! Eltern zu sein auch! Aber manchmal ist es auch schwierig. Immer zu wissen, was Kinder essen sollen, wann sie Bewegung brauchen und wann es Zeit ist auszuruhen, scheint manchmal unmöglich. Einfache Regeln helfen dabei, Freude am Essen, an Bewegung und Entspannung zu haben.

Versuchen Sie es. Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder. Ob Fernsehen, Essen, Bewegung oder Ruhezeiten, was Ihre Kinder bei Ihnen sehen, machen sie nach.

Beobachten Sie Ihre Kinder und Sie werden merken, was ihnen guttut. Ein fester Tagesablauf und klare Regeln helfen im Gleichgewicht zu bleiben. Wiederholungen und Rituale geben Sicherheit.

Kinder brauchen mehrmals  
täglich Essen und Trinken.

Seite: 4



Kinder brauchen täglich  
Bewegung.

Seite: 8



Kinder brauchen  
Ruhepausen.

Seite: 10



Kinder brauchen Regeln  
im Umgang mit  
Fernseher und Computer.

Seite: 12





## WAS?

---

### + Kinder brauchen verschiedene Lebensmittel.

■ Je mehr verschiedene Lebensmittel Ihr Kind bekommt, umso besser wird es mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Je bunter, desto besser.

Sie sollten die Vielfalt der Lebensmittel nutzen: Wasser, Säfte, Brot, Brötchen, Müsli, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Obst, Gemüse, Milch, Käse, Joghurt, Wurst, Fleisch, Eier, Fisch.

## WANN?

---

### + Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten.

■ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind **morgens**, **mittags** und **abends** isst und trinkt.

■ Wenn Ihr Kind zwischendurch Hunger hat, braucht es eine Zwischenmahlzeit.

■ Zu jeder Mahlzeit und bei Bedarf auch zwischendurch sollte Ihr Kind trinken!

### - Kinder sollen nicht ständig essen.

■ Geben Sie Ihrem Kind nicht ständig etwas zu essen und zwingen Sie es nicht zum Essen. Ihr Kind soll nur essen, wenn es Hunger hat.

■ Mindestens eine Stunde vor dem Mittag- und Abendessen sollen Kinder keine Zwischenmahlzeiten und Süßigkeiten bekommen.

### - Essen ist kein Erziehungsmittel.

■ Belohnen oder trösten Sie Ihr Kind nicht mit Süßigkeiten oder anderen Lebensmitteln. Ist Ihr Kind traurig, nehmen Sie es am besten in die Arme. Belohnen können Sie Ihr Kind, indem Sie mit ihm Zeit verbringen.

# Kinder brauchen mehrmals täglich

## Essen und Trinken.

### GENERELL GILT:

- Jüngere Kinder essen weniger als ältere.
- Jungen nehmen oft mehr Nahrung zu sich als Mädchen.
- Kinder, die sich viel bewegen und auch sonst aktiver sind, verzehren schon mal mehr als ruhige Kinder.
- Kleine Kinder mit eher zartem Körperbau essen weniger als größere Kinder mit eher kompaktem Körperbau.
- Kinder haben meist weniger Appetit, wenn sie krank sind.
- Hat das Kind Stress, Sorgen und Probleme, isst das Kind eventuell mehr oder auch weniger als gewöhnlich.





## WIE VIEL?

### **+** Kinder brauchen verschiedene Lebensmittel.

**Viele** pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot.

Geben Sie Ihrem Kind z.B. am Tag

- 3–5 Scheiben Brot,
- 2–4 Kartoffeln, 2 kleine Kohlrabi und 1 Möhre sowie
- 1 Apfel und 1 Banane.

**Viel** zu trinken. Geben Sie Ihrem Kind z.B. am Tag

- 3–5 Gläser Wasser oder
- 3–5 Gläser Apfelschorle.

**Mäßig** tierische Lebensmittel wie Milch, Käse, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch.

Geben Sie Ihrem Kind z.B. am Tag

- 1 Becher Milch und 1–2 Scheiben Käse oder 1 Joghurt und 1–2 Scheiben Käse,
- 1 Scheibe Wurst und 1 kleines Stück Fleisch oder 2 Scheiben Schinken sowie
- 1–3 Eier pro Woche.

**Wenig** Fett und zuckerreiche Lebensmittel wie Öl, Butter, Sahne, Süßigkeiten und salzige Knabbereien. Verwenden Sie pro Tag z.B. nur

- 1–2 Esslöffel Öl und 2 Teelöffel Butter.

Geben Sie Ihrem Kind am Tag höchstens

- 4–5 Butterkekse oder
- 1 kleines Stück Obstkuchen oder
- 2–3 Stücke Schokolade.

### **–** Kinder sollen nur selten Fast Food essen und süße Getränke trinken.

■ Lassen Sie Ihr Kind Fast Food wie zum Beispiel Hamburger, Pommes, Pizza und Döner höchstens einmal pro Woche essen.

■ Lassen Sie Ihr Kind Limonaden oder Eistee (immer ohne Koffein) höchstens einmal pro Woche trinken.

■ Cola, Schwarztee und Bohnenkaffee sind für Kinder nicht geeignet. Diese Getränke enthalten Koffein, das die Kinder unruhig macht.



## WEITERE TIPPS:

---

### Abwechslung macht Freude!

■ Sorgen Sie für Abwechslung. Immer nur Äpfel, immer das gleiche Brot, immer die gleiche Käse- oder Wurstsorte, Nudeln immer nur mit Tomatensoße – das ist auf Dauer langweilig. Probieren Sie ruhig mal was Neues aus!

### Mit Spaß fällt´s leichter!

- Kochen Sie wenn möglich selbst. Beziehen Sie die ganze Familie mit ein, auch die Kinder.
- Nutzen Sie die Familienessen, um sich zu unterhalten. Kinder erzählen gerne. Hören Sie zu. Der Fernseher, Spielsachen oder Bücher stören dabei.
- Kinder lieben es, an einem schön gedeckten Tisch zu essen. Vielleicht hat Ihr Kind ein Lieblingsplatzdeckchen? Vielleicht haben Sie eine schöne Tischdecke? Decken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Tisch.

### Führen Sie Rituale ein!

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Essen Sie mindestens einmal am Tag mit Ihrer Familie gemeinsam.
- Essen Sie mit Ihrem Kind wenn möglich immer am Ess- oder Küchentisch im Sitzen.
- Beziehen Sie Ihr Kind beim Tischdecken mit ein. Auch so können Kinder mitentscheiden, was auf den Tisch kommt. Auch beim Abräumen sollte es helfen. Jeder sollte z.B. seinen Teller wegräumen.



■ **Isst Ihr Kind schon über längere Zeit wenig?**

**Ist es sehr dünn?**

**Isst Ihr Kind ständig?**

**Ist es zu dick?**

**Ist Ihr Kind oft müde und antriebslos?**

**Leidet Ihr Kind unter seiner Figur?**

**Kommt es ständig zu Streit zwischen Ihnen und Ihrem Kind, wenn es ums Essen geht?**

**Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen! Kinderarztpraxen oder Beratungsstellen bieten kostenlose Hilfe an.**

# Kinder brauchen täglich Bewegung.



## WAS?

---

### + Kinder brauchen Bewegung.

■ Kinder laufen, rennen, klettern, hüpfen, springen und spielen gern. Geben Sie Ihrem Kind den Raum dazu. Schaffen Sie Platz zum Spielen und Herumtollen, z.B. durch eine „Tobeecke“ aus einer Matratze und Kissen.

■ Kinder brauchen andere Kinder zum Spielen und Bewegen.

### - Kinder brauchen keine ...

■ ... Massen an Spielzeug. Alltägliche Dinge wie z.B. Wäscheklammern, Bälle, Kartons oder Luftballons

reichen aus, um die Fantasie von Kindern anzuregen.

■ ... technischen Hilfsmittel. Gehen Sie mit Ihrem Kind wenn möglich zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad, statt den Aufzug, die Rolltreppe oder das Auto zu benutzen.

## WANN?

---

### + Kinder brauchen mehrmals am Tag Bewegung und Aktivität.

■ Kinder brauchen nach ruhigen, sitzenden Tätigkeiten Bewegung! Zum Beispiel nach der Schule oder den Hausaufgaben.

### + Kinder können nicht ständig ruhig sein.

■ Verlangen Sie nicht von Ihrem Kind über längere Zeit zu sitzen und ruhig zu sein. Kinder sind von Natur aus aktiv. Bewegung unterstützt die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes.

## WIE VIEL?

---

### + Kinder sollen sich mindestens eine Stunde am Tag möglichst draußen bewegen.



## WEITERE TIPPS:

### Abwechslung macht Freude!

- Wenn Sie spazieren gehen, lassen Sie Ihr Kind mit dem Fahrrad, dem Roller, den Inlinern oder Rollschuhen nebenherfahren. Oder verbinden Sie den Spaziergang mit einem Spiel. Lassen Sie Ihr Kind Kastanien, bunte Blätter, Steine oder Stöcke sammeln, Blumen pflücken oder spielen Sie mit ihm „Ich sehe was, was du nicht siehst“.
- Spielen und bewegen Sie sich mit Ihrem Kind. Spielen Sie Fangen, Verstecken, (Feder-)Ball, Seilspringen.
- Bringen Sie Ihrem Kind Schwimmen bei. Im Sommer gibt es neben dem Schwimmbad auch günstige Möglichkeiten an Badeseen schwimmen zu gehen.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind auf den Spielplatz oder lassen Sie es im Garten, im Park, auf dem Bolzplatz oder in einer ruhigen Spielstraße spielen.
- Sportvereine bieten interessante Angebote. Sie können eine kostenlose Schnupperstunde mit Ihrem Kind besuchen. So findet Ihr Kind den richtigen Sport.

### Mit Spaß fällt`s leichter!

- Lassen Sie Ihr Kind in der Wohnung in einer dafür eingerichteten Ecke herumtoben.
- Draußen an der frischen Luft ist Bewegung und Spiel am schönsten. Mit der richtigen Kleidung z.B. Regenjacke, Matschhosen, Schneeanzug macht es draußen auch bei Regen und Schnee Spaß.

### Führen Sie Rituale ein!

- Bringen Sie Ihr Kind wenn möglich jeden Tag zu Fuß zum Kindergarten oder zur Schule. Wenn Sie keine Zeit dafür haben, lassen Sie es mit anderen Kindern oder Eltern mitgehen.
- Gehen Sie zum Beispiel immer nachmittags für eine Stunde nach draußen.
- Gehen Sie an den Wochenenden mit der ganzen Familie z.B. samstags ins Schwimmbad, sonntags auf den Bolzplatz, in den Park oder in den Wald.



**Hat Ihr Kind Probleme, beim Kinderturnen oder Schulsport mitzumachen?**

**Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind anders läuft als andere Kinder?**

**Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind sich sehr ungeschickt und unsicher bewegt?**

**Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen. Kinderarztpraxen oder Beratungsstellen bieten kostenlose Hilfe an.**



## Kinder brauchen am Tag Ruhepausen.

### WAS?

---

#### **+** Kinder brauchen Ruhepausen.

■ Es gibt viele Möglichkeiten zu entspannen und auszuruhen. Lassen Sie Ihr Kind lesen, malen, träumen, schlafen oder Musik hören.

#### **Kinder brauchen keinen Fernseher und keinen Computer.**

■ Beim Fernsehen und bei Computerspielen kommen Kinder nicht zur Ruhe, auch wenn sie dabei ruhig sind.

### WANN?

---

#### **+** Ihr Kind braucht mehrmals am Tag Ruhepausen.

■ Lassen Sie Ihr Kind nach einer aktiven Phase z.B. nach dem Sport, nach wildem Spiel, nach dem Toben ausruhen.

■ Lassen Sie Ihr Kind nach dem Kindergarten oder der Schule, nach den Hausaufgaben ausruhen.

■ Wenn Ihr Kind etwas Aufregendes erlebt hat, bieten Sie sich als Gesprächspartner an. Reden hilft, das Erlebte zu verarbeiten.

#### **-** Ihr Kind braucht kein Hetzen und Drängeln.

■ Legen Sie Termine für Ihr Kind nicht direkt hintereinander.

### WIE VIEL?

---

#### **+** Kinder sollten sich mehrmals am Tag ausruhen.

■ Wie lange sich ein Kind ausruhen muss, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Manchmal reichen 5 Minuten aus, manchmal brauchen Kinder bis zu einer halben Stunde Entspannung und Ruhe.

## WEITERE TIPPS:

---

### Abwechslung macht Freude!

- Lassen Sie Ihr Kind seine Form finden, wie es am besten ausruhen kann. Manche Kinder möchten allein sein, andere Kinder suchen die Nähe ihrer Eltern. Manche Kinder hören gerne Musik, andere Kinder lesen lieber.
- Geben Sie Ihrem Kind einen Platz zum Alleinsein. Es muss nicht das eigene Zimmer sein. Ein Versteck im Garten, auf dem Balkon oder eine „Höhle“ unter dem Tisch können auch als Rückzugsmöglichkeit genutzt werden.

### Mit Spaß fällt`s leichter!

- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Ruhe zu finden. Nehmen Sie es in den Arm, kuscheln und schmusen Sie mit Ihrem Kind.
- Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es Ihnen etwas erzählt.
- Lesen Sie Ihrem Kind regelmäßig vor.

### Führen Sie Rituale ein!

- Führen Sie in Ihrer Familie feste Ruhezeiten ein, z.B. eine halbe Stunde nach dem Mittagessen.
- Lesen Sie Ihrem Kind vor dem Schlafengehen vor.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind vor dem Schlafengehen über den Tag. Wichtig dabei ist, das Erzählte nicht zu bewerten. Es reicht, wenn Sie einfach nur zuhören.
- Lassen Sie Ihr Kind eine Stunde vor dem Zubettgehen kein Fernsehen mehr gucken oder am Computer spielen.



**Kommt Ihr Kind nie zur Ruhe?**

**Ist es immer aktiv?**

**Macht sich Ihr Kind ständig Sorgen und ist es oft ängstlich?**

**Kommt Ihr Kind gar nicht aus sich heraus?**

**Träumt und schläft Ihr Kind häufig schlecht?**

**Ist es oft ernst und freut sich wenig?**

**Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen. Kinderarztpraxen oder Beratungsstellen bieten kostenlose Hilfe an.**



Kinder brauchen  
Regeln im  
Umgang mit  
dem Fernseher  
und Computer!

- ! Kinder unter 3 Jahren sollten nicht fernsehen. Auch Computerspiele sind frühestens ab 4 Jahren geeignet.
- ! Vorschulkinder zwischen 3 und 5 Jahren sollten nicht länger als eine halbe Stunde fernsehen oder am Computer spielen.
- ! Grundschul Kinder zwischen 6 und 10 Jahren sollten nicht länger als eine Stunde fernsehen oder am Computer spielen.
- ! Kinder unter 10 Jahren sollten nicht ohne Begleitung eines Erwachsenen im Internet surfen.

## WEITERE TIPPS:

---

### **Legen Sie eine feste Fernseh- und Computerzeit fest.**

- Lassen Sie Ihr Kind nur einmal am Tag fernsehen und am Computer spielen.
- Lassen Sie Ihr Kind immer nur eine Sendung anschauen, danach wird der Fernseher ausgemacht.
- Sollte ein kindgerechter Film länger als eine Stunde dauern, dann teilen Sie den Film anhand des DVD-Rekorders oder Videorekorders in altersgerechte Portionen auf.
- Probieren Sie es mal mit einem fernsehfreien Tag in der Woche oder einem fernsehfreien Wochenende.

### **Lesen Sie Ihrem Kind vor, erzählen Sie ihm Geschichten, hören Sie Hörspielkassetten und spielen Sie mit Ihrem Kind anstatt dass es fernsieht oder Computer spielt.**

### **Lassen Sie Ihr Kind nicht zappen.**

- Suchen Sie mit Ihrem Kind gezielt geeignete, altersgerechte Sendungen bzw. Spiele aus.

### **Lassen Sie Ihr Kind nicht allein fernsehen.**

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene.

### **Stellen Sie keinen Fernseher oder Computer ins Kinderzimmer.**

- Fernseher und Computer im Kinderzimmer verleiten zur häufigen Nutzung ohne die Eltern.

### **Lassen Sie Ihr Kind morgens vor dem Kindergarten, der Schule oder dem Frühstück nicht fernsehen oder am Computer spielen.**

### **Lassen Sie den Fernseher beim Essen ausgeschaltet.**

### **Lassen Sie Ihr Kind vor dem Schlafengehen nicht fernsehen oder am Computer spielen.**

- Fernseher und Computer im Kinderzimmer verleiten zur häufigen Nutzung ohne die Eltern.

## SO FINDEN SIE HILFE VOR ORT:

---

Wenn Sie Rat oder Hilfe benötigen, gehen Sie zu Ihrer Kinder- und Jugendärztin oder Ihrem Kinder- und Jugendarzt. Bei Fragen zur Entwicklung und Gesundheit, aber auch bei besonderen Belastungen und Problemen in der Familie oder Erziehung kann Ihnen dort geholfen werden.

Sie werden, wenn erforderlich, z.B. an Fachärzte, Sozialpädiatrische Zentren und andere Einrichtungen der Frühförderung, Therapeuten und Beratungsstellen weitergeleitet oder man nennt Ihnen eine geeignete Anlaufstelle.

Darüber hinaus gibt es Familien- und Erziehungsberatungsstellen sowie Mütter- oder Familienzentren. Das Gesundheitsamt oder Jugendamt hilft auch gerne weiter.

Adressen finden Sie im Telefonbuch oder in den Gelben Seiten. Auch im Internet gibt es Adressen. Geben Sie dafür lediglich ein entsprechendes Stichwort wie z.B. Familienberatung ein.



### **Beratungstelefone des Deutschen Kinderschutzbundes BAG Kinder und Jugendtelefon e.V.**

(bundesweit und kostenlos)

#### ■ **Elterntelefon 0800-1 11 05 50**

Montag und Mittwoch 9.00 – 11.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr

#### ■ **Kinder- und Jugendtelefon 0800-1 11 03 33**

Montag bis Freitag 15.00 – 19.00 Uhr

**Wenn Sie nicht auf Anhieb den richtigen Ansprechpartner finden, seien Sie nicht enttäuscht. Bleiben Sie dran – Ihnen und Ihrem Kind zuliebe!**





**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln**