

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

U8/Paed.Check 4.0



„Essenspausen bitte!“

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



„Volle Kraft voraus!“

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



„Hoppla, jetzt komm ich!“

Ihr Kind ist neugierig auf die Umgebung. Sichern Sie deshalb Steckdosen und Hochbetten und lagern Sie Werkzeuge, Medikamente und Putzmittel immer außer Reichweite des Kindes.



„Immer sicher unterwegs!“

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



„Drück auf die Tube!“

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



„Mir stinkt's!“

Kinder mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check
unter: www.aid.de/paedcheck

www.aid.de
www.kinderaerzte-im-netz.de



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

U9/Paed.Check 5.0



„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.



„Wasser marsch!“

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



„Volle Kraft voraus!“

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



„Immer sicher unterwegs!“

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



„Eine saubere Sache!“

Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege und reinigen Sie die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit mit einer Kinderzahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Die Zahnpasta sollte Ihr Kind schon ausspucken können.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, gemeinsam Bilderbücher ansehen und singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



„Das geht gar nicht!“

Egal wie anstrengend Ihr Kind auch ist, schlagen Sie es niemals! Holen Sie sich stattdessen Rat bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check
unter: www.aid.de/paedcheck

www.aid.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

U10/Paed.Check 7.0



„Essenspausen bitte!“

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



„Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



„Volle Kraft voraus!“

Viel Bewegung ist gefragt. Auch der Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad gehört dazu. Täglich 90 Minuten sind prima und helfen auch beim Lernen. Es gilt die Regel: Täglich länger bewegen als vor dem Fernseher oder Computer sitzen!



„Sicher ist sicher“

Damit sich Ihr Kind sicher im Straßenverkehr bewegt, sollten Sie möglichst viel mit ihm üben. Bis zum 10. Geburtstag ist das Fahren auf dem Bürgersteig erlaubt – natürlich immer mit Helm. Seien Sie Vorbild!



„Drück auf die Tube!“

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



„Unterstützung tut gut“

Wenn Ihr Kind Probleme in der Schule hat, machen Sie keinen Druck, sondern unterstützen Sie es beim Lernen! Seien Sie liebevoll, aber geben Sie klare Regeln vor.



„Rauchen nervt!“

Kinder mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter: www.aid.de/paedcheck

www.aid.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

U11/Paed.Check 9.0



„Essen ist fertig!“

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



„Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



„Volle Kraft voraus!“

Viel Bewegung ist gefragt, egal ob drinnen oder draußen. Täglich 90 Minuten sind prima. Das hilft auch beim Lernen und ist gut gegen Schulstress.



„Eine saubere Sache!“

Nach jeder Hauptmahlzeit ist Zähneputzen dran. Um gut vorzusorgen, gehen Sie mit Ihrem Kind 2 Mal im Jahr zum Zahnarzt. Verwenden Sie im Haushalt Jodsalz mit Fluorid und Folsäure.



„Drück auf die Tube!“

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



„Buch statt Bildschirm!“

Wenn Sie selbst viel lesen, liest auch Ihr Kind. Lassen Sie auch etwas vorlesen, das motiviert. Eine Stunde Fernsehen am Tag ist o.k. Aber: Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer. Vereinbaren Sie begrenzte Computer- und Internetzeiten.



„Jeder packt mit an!“

Geben Sie Ihrem Kind feste Aufgaben im Haushalt wie Staubsaugen oder Müll rastragen. Gemeinsames Kochen weckt das Interesse für Lebensmittel und ihre Zubereitung.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check
unter: www.aid.de/paedcheck

www.aid.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten!

J1/Paed.Check 13.0



„Gemeinsam schmeckt’s am besten!“

Einmal am Tag gemeinsam essen tut dir und der ganzen Familie gut. Dann kann man über Dinge reden, für die sonst keine Zeit ist.



„Coole Durstlöcher!“

Bei Durst sind Wasser und ungesüßte Tees die beste Wahl. Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien.



„Volle Kraft voraus!“

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



„Der Klügere trägt Helm!“

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fußball ist nicht peinlich, sondern schlau.



„Gesund sein ist angesagt!“

Wer auf seinen Körper achtet, kommt bei anderen besser an. Regelmäßiges Putzen und 2 Zahnarztbesuche im Jahr halten deine Zähne gesund. Ohne Rauchen bleibst du fitter.



„Respekt!“

Jeder ist anders, aber nicht schlechter als du. Deshalb: Bevor du vorschnell urteilst, höre erstmal zu oder wäge ab. Denn jeder wünscht sich Respekt, genau wie du.



„Noch Fragen?“

Sex ist spannend. Informationen zu Sex findest du auch unter www.bzga.de. Frag auch deinen Arzt, denn dumme Fragen gibt es nicht.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter: www.aid.de/paedcheck

www.aid.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten!

J2/Paed.Check 16.0



„Coole Durstlöscher!“

Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien. Das gilt auch für alkoholische Getränke. Wenn du beim Trinken Kalorien sparen möchtest, fährst du mit Wasser am besten.



„Volle Kraft voraus!“

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



„Der Klügere trägt Helm!“

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fußball ist nicht peinlich, sondern schlau. Das gilt auch für das Eincremen bei Sonne. Denn nichts ist uncooler als ein Sonnenbrand!



„Gesund sein ist angesagt!“

Wer auf seinen Gesundheit achtet, kommt bei anderen besser an. Es lohnt sich deshalb, regelmäßig die Zähne zu putzen, nicht zu rauchen und seine Ohren nicht mit unnötigem Krach zu quälen.



„Zeig, was du drauf hast!“

Zu Hause gibt es oft Zoff wegen Kleinigkeiten im Haushalt. Du kannst für gute Stimmung sorgen, indem du mit anpackst: beim Einkaufen, Putzen oder beim Kochen für die Familie.



„Zudröhnen bringt's nicht!“

Wenn's mal schlecht läuft, lenken Rauchen, Alkohol, Kiffen oder Glücksspiele ab. Aber nur für den Moment. Eine echte Hilfe bei größeren Sorgen sind Menschen, die dir wirklich zuhören.



„Noch Fragen?“

Sex ist spannend und macht Spaß – wenn man gut Bescheid weiß, umso mehr. Informationen zu Sex findest du auch unter www.bzga.de.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter: www.aid.de/paedcheck

www.aid.de
www.kinderaerzte-im-netz.de