

## Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

### Paed.Check U7a



#### „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.



#### „Jetzt reicht's!“

Kinder wissen selbst am besten, wann sie satt sind – Reste dürfen auf dem Teller bleiben.



#### „Wasser marsch!“

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



#### „Volle Kraft voraus!“

Geben Sie Ihrem Kind so oft wie möglich Gelegenheit, zu spielen und zu toben, am besten auch täglich eine Stunde im Freien. Lassen Sie seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf – aber immer unter Aufsicht!



#### „Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, mit ihm Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Lassen Sie nicht ständig Musik oder Hörspiele laufen.



#### „Eine saubere Sache!“

Reinigen Sie die Zähne nach Frühstück und Abendessen mit Zahnbürste und Kinder-Zahnpasta. Bitte fluoridhaltige Zahnpasta nur verwenden, wenn Ihr Kind diese schon ausspucken kann. Melden Sie Ihr Kind zur ersten Vorsorge beim Zahnarzt an!



#### „Tu das nicht!“

Egal wie anstrengend Ihr Kind auch ist, schlagen Sie es niemals! Fragen Sie stattdessen Ihren Kinder- und Jugendarzt, wie sich Probleme lösen lassen.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check  
unter: [www.gesund-ins-leben.de/paedcheck](http://www.gesund-ins-leben.de/paedcheck)

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)