

Was Kleinkinder brauchen



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



„Wasser marsch!“

Kinder löschen ihren Durst gerne mit Wasser.
Süße Getränke sind nichts für Kleinkinder.

„Gute Wahl!“

Eltern bringen täglich Gemüse und Obst
auf den Tisch. Das macht Kinder fit.



„Essenspausen bitte!“

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag –
dazwischen und beim Spielen nichts.

„Jetzt reicht's!“

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



„Piep, piep, piep – wir haben uns lieb ...“

Gemeinsam essen macht Kindern Spaß und
verbindet die ganze Familie.

„Volle Kraft voraus!“

Kinder wollen raus zum Toben und nicht
vor dem Bildschirm hocken.



„Mir stinkt's!“

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

www.gesund-ins-leben.de

© BLE 2020
Bestell-Nr. 3688, bestellung@ble-medien-service.de

