







Was können die Eltern tun?



Ernährung

Bewegung verbraucht Energie und beeinflusst den Hunger-/ und den Sättigungsmechanismus

Ernärung liefert Nährstoffe für Alltag, Freizeit und Bewegung Bewegung

- Bieten Sie vielfältige und abwechslungsreiche Anreize
- Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst
- Zelebrieren Sie die Mahlzeiten
- Beziehen Sie Ihr Kind in die Vorbereitung der Mahlzeiten mit ein

Stress Entspannung

- Gehen Sie zu Fuß zur Kita /Schule
- Richten Sie zu Hause eine "Tobeecke" ein
- Seien Sie selbst mit Spaß dabei
- Entwickeln Sie auf einem Spaziergang kreative Spiele und passen Sie Ihre Kleidung dem Wetter an
- Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Angebote der Sportvereine



- Geben Sie Ihrem Kind k\u00f6rperliche Zuwendung, aber auch Raum zum Zur\u00fcckziehen
- Entdecken Sie die Entspannungsvorlieben Ihres Kindes und richten Sie entsprechend die Ruhezeiten ein
- · Lesen Sie Ihrem Kind vor
- Seien Sie für Ihr Kind da und hören Sie Ihm zu

Gestaltung: die createure (www.die-createure.de) für die **Sportjugend Bielefeld***Modell zur Darstellung der Wechselwirkungen zwischen Ernährung,
Bewegung und Stress Quelle: Mann-Luoma, R. et a1.(2002),
Bundesministerium für Gesundheit