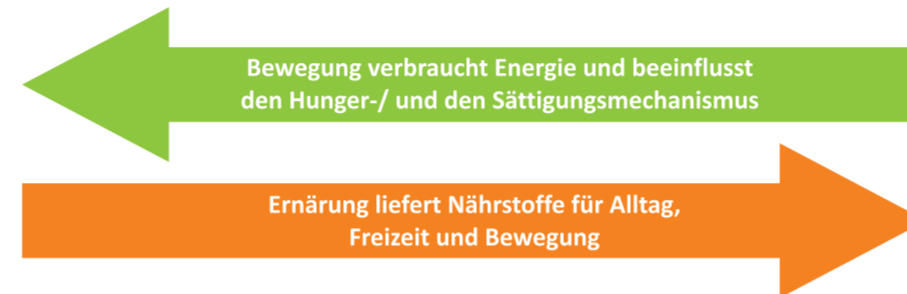


Was können die Eltern tun?



Ernährung



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 körperliche Zuwendung, aber auch Raum zum Zurückziehen
- 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