

MATERIALIEN

Tut uns gut - Elterninfo

Eltern spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Übergewicht bei Kindern vorzubeugen. Ein einfaches Patentrezept gibt es dafür nicht, aber sie können im Familienalltag ein paar Regeln beachten: Kinder brauchen viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, wenig Fernsehen, Handy und Computer und ein liebevolles Klima in der Familie.

Die Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt einige Tipps und Ratschläge für Eltern. Ausserdem liefert sie Hilfestellungen und weiterführende Adressen für Eltern, die sich sorgen, dass ihre Kinder bereits übergewichtig sind.

Die Broschüre kann in deutscher, englischer, russischer, arabischer und türkischer Sprache bestellt und heruntergeladen werden auf der Internetseite www.uebergewicht-vorbeugen.de der BZgA



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/tut-uns-gut-elterninfo/>