

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U2



„Gib mir die Brust!“

Stillen Sie! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Aber: Stillen verhindert keine erneute Schwangerschaft!



„Ich wachse auch mit Flaschenmilch!“

Wenn Sie nicht stillen, braucht Ihr Baby im 1. Jahr Fertignahrung. Füttern Sie nur frisch angerührte Milch. Bei Allergien in der Familie fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt.



„Für meine Zähne und Knochen!“

Geben Sie Ihrem Baby ab dem 8. Lebenstag täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



„Mama, iss dich fit!“

Essen Sie reichlich Gemüse, Obst, Vollkorn- und genug Milchprodukte. Auch regelmäßig trinken ist wichtig, am besten Wasser. Verzichten Sie auf Diäten und Alkohol, solange Sie Ihr Baby stillen.



„Ich bleib' bei euch!“

Am besten schläft Ihr Kind nachts bei Ihnen im Schlafzimmer – aber im eigenen Bett, auf dem Rücken und ohne Kopfkissen.



„Mir stinkt's!“

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



„Niemals schütteln!“

Egal wie anstrengend Ihr Baby ist, schütteln Sie es niemals! Bei Problemen hilft Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil
der Initiative IN FORM und angesiedelt im
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

bvkd.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U3



„Gib mir die Brust!“

Stillen Sie! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Aber: Stillen verhindert keine erneute Schwangerschaft.



„Lass mich strampeln!“

Babys wollen sich bewegen. Hindern Sie es so wenig wie möglich daran. Lassen Sie Ihr Baby strampeln so viel es will und achten Sie dabei auf eine sichere Umgebung.



„Niemals schütteln!“

Egal wie anstrengend Ihr Baby ist, schütteln Sie es niemals! Bei Problemen hilft Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme.



„Für meine Zähne und Knochen!“

Geben Sie Ihrem Baby täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



„Wasser marsch!“

Stillen macht durstig. Trinken Sie z. B. zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser. Halten Sie sich bei koffeinhaltigen Getränken zurück und verzichten Sie auf Energydrinks und Alkohol.



„Heiß und gefährlich!“

Verbrühungen sind schlimm. Kochen Sie deshalb das Wasser fürs Fläschchen immer unerreichbar für Ihr Baby ab und lassen Sie es vor der Zubereitung auf Körpertemperatur abkühlen!



„Mir stinkt's!“

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

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U4



„Gib mir die Brust!“

Stillen Sie weiter! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Die Milch reicht. Falls Sie unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer Hebamme.



„Jetzt noch nicht!“

Füttern Sie frühestens ab dem 5. Monat zum ersten Mal Brei. Warten Sie in Ruhe ab, ob Ihr Kind wirklich schon Brei möchte. Wenn es soweit ist, darf es jeden Monat eine neue Breimahlzeit sein.



„Platz da!“

Ihr Baby will sich jetzt immer mehr bewegen und fängt an, sich zu drehen. Geben Sie ihm viel Raum zum Strampeln und behalten Sie Ihr Kind dabei immer im Blick, um z. B. einen Sturz vom Wickeltisch zu vermeiden.



„Fit sein tut gut!“

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und bewegen Sie sich täglich. Schon 30 Minuten am Tag sind prima fürs Wohlbefinden und helfen dabei, Stress abzubauen.



„Mir stinkt's!“

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



„Glotze aus!“

Fernseher, Smartphones und Tablets überfordern Ihr Baby. Schalten Sie alle Geräte aus und legen Sie Ihr Smartphone zur Seite, wenn Ihr Kind dabei ist.



„Jetzt sind Sie mal dran!“

Die ersten Monate mit einem Baby können ganz schön stressig sein. Machen Sie Pause, wenn Ihr Baby schläft. Überlassen Sie Ihr Kind ruhig einmal den Großeltern oder Freunden und machen frei.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Sprechen und singen Sie mit Ihrem Baby in Ihrer Muttersprache.

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U5



„Ich will Brei!“

Ab dem 5. bis 7. Monat bekommen Babys Lust auf Brei. Starten Sie mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und ergänzen Sie nach und nach Obst- und Milchbrei mit Getreide. Geben Sie keine süßen Getränke, vermeiden Sie Dauernuckeln.



„Und weiter geht's!“

Stillen Sie weiter, auch wenn Sie Babybrei füttern. Nach und nach können Sie die Stillmahlzeiten durch Breie ersetzen. Geben Sie weiterhin eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



„Ich bleib' bei euch!“

Am besten schläft Ihr Kind nachts bei Ihnen im Schlafzimmer – aber im eigenen Bett, auf dem Rücken und ohne Kopfkissen.



„Hoppla, jetzt komm' ich!“

Jetzt geht's langsam los mit dem Krabbeln! Damit auf den Entdeckertouren nichts passiert, sichern Sie alle Treppen und Steckdosen und platzieren Sie Putzmittel und Medikamente außer Reichweite. Verzichten Sie auf Lauflernhilfen.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



„Schütz mich vor Sonne!“

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie ab dem 1. Geburtstag Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



„Schau mir in die Augen!“

Babys wünschen sich Aufmerksamkeit. Beschäftigen Sie sich möglichst viel mit ihm beim Füttern, Spielen oder wenn Sie unterwegs sind. So erkennen Sie auch leichter, ob es Ihrem Kind gut geht.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U6



„So schmeckt's mir!“

Ihr Kind kann jetzt bei den Familienmahlzeiten mitessen. Am besten sind viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch und Fisch.



„Essenspausen bitte!“

Achten Sie auf Essenspausen. Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



„Wasser marsch!“

Die besten Durstlöscher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für kleine Kinder. Lassen Sie Ihr Kind aus dem Becher trinken, nicht aus der Flasche.



„Volle Kraft voraus!“

Gönnen Sie Ihrem Kind so viel Bewegung wie möglich. Wenn es das Wetter zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Parken Sie es nicht vor dem Fernseher.



„Eine saubere Sache!“

Reinigen Sie nach jedem Frühstück und Abendessen die Zähne mit einer Kinderzahnbürste – aber ohne Zahnpasta. Denn die wird leicht verschluckt. Geben Sie weiter täglich eine Fluorid-Tablette. Ob mit oder ohne Vitamin D sagt Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



„Heiß und gefährlich!“

Verbrühungen sind schlimm. Deshalb Vorsicht mit heißen Gegenständen und Flüssigkeiten wie Tee und Kaffee. Achtung: Kinder ziehen gerne an Tischdecken!

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U7



„Essen ist fertig!“

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Am besten sind viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier.



„Jetzt reicht's!“

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



„Volle Kraft voraus!“

Gönnen Sie Ihrem Kind reichlich Bewegung. Wenn das Wetter es zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Lassen Sie es dabei so viel wie möglich ausprobieren, solange keine Gefahr droht.



„Hoppla, jetzt komm' ich!“

Ihr Kind ist jetzt auch draußen richtig aktiv. Sichern Sie deshalb Gartenteich, Regentonne und andere Gefahrenstellen.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



„Eine saubere Sache!“

Reinigen Sie nach jedem Frühstück und Abendessen die Zähne mit einer Kinderzahnbürste – aber ohne Zahnpasta. Denn die wird leicht verschluckt. Geben Sie weiter täglich eine Fluorid-Tablette.



„Wo geht's lang?“

Geben Sie Ihrem Kind klare Regeln vor, was erlaubt ist und was nicht. Seien Sie liebevoll und versuchen Sie, Vorbild zu sein.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil
der Initiative IN FORM und angesiedelt im
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

bvkd.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

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 Durstlöcher 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.):

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil
der Initiative IN FORM und angesiedelt im
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

bvkd.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U8



„Essenspausen bitte!“

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



„Volle Kraft voraus!“

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



„Hoppla, jetzt komm ich!“

Ihr Kind ist neugierig auf die Umgebung. Sichern Sie deshalb Steckdosen und Hochbetten und lagern Sie Werkzeuge, Medikamente und Putzmittel immer außer Reichweite des Kindes.



„Immer sicher unterwegs!“

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



„Drück auf die Tube!“

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



„Mir stinkt's!“

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

Anmerkungen:

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U9



„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.



„Wasser marsch!“

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



„Volle Kraft voraus!“

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



„Immer sicher unterwegs!“

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



„Buch statt Bildschirm!“

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, gemeinsam Bilderbücher ansehen und singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



„Eine saubere Sache!“

Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege und reinigen Sie die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit mit einer Kinderzahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpaste. Die Zahnpasta sollte Ihr Kind schon ausspucken können.



„Wo geht's lang?“

Geben Sie Ihrem Kind klare Regeln vor, was erlaubt ist und was nicht. Seien Sie liebevoll und versuchen Sie, Vorbild zu sein.

Anmerkungen:

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U10



„Essenspausen bitte!“

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



„Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



„Volle Kraft voraus!“

Viel Bewegung ist gefragt. Auch der Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad gehört dazu. Täglich 90 Minuten sind prima und helfen auch beim Lernen. Es gilt die Regel: Täglich länger bewegen als vor dem Fernseher oder Computer sitzen!



„Sicher ist sicher“

Damit sich Ihr Kind sicher im Straßenverkehr bewegt, sollten Sie möglichst viel mit ihm üben. Bis zum 10. Geburtstag ist das Fahren auf dem Bürgersteig erlaubt – natürlich immer mit Helm. Seien Sie Vorbild!



„Drück auf die Tube!“

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



„Unterstützung tut gut“

Wenn Ihr Kind Probleme in der Schule hat, machen Sie keinen Druck, sondern unterstützen Sie es beim Lernen! Seien Sie liebevoll, aber geben Sie klare Regeln vor.



„Eine saubere Sache!“

Nach jeder Hauptmahlzeit ist Zähneputzen dran. Um gut vorzusorgen, gehen Sie mit Ihrem Kind 2-mal im Jahr zum Zahnarzt. Verwenden Sie im Haushalt Jodsalz mit Fluorid und Folsäure.

Anmerkungen:

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

Paed.Check U11



„Essen ist fertig!“

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht allen Spaß. Fernseher, Computer und Smartphone bleiben dabei aus.



„Wasser marsch!“

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



„Volle Kraft voraus!“

Viel Bewegung ist gefragt, egal ob drinnen oder draußen. Täglich 90 Minuten sind prima. Das hilft auch beim Lernen und ist gut gegen Schulstress.



„Eine saubere Sache!“

Nach jeder Hauptmahlzeit ist Zähneputzen dran. Um gut vorzusorgen, gehen Sie mit Ihrem Kind 2-mal im Jahr zum Zahnarzt. Verwenden Sie im Haushalt Jodsalz mit Fluorid und Folsäure.



„Drück auf die Tube!“

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



„Buch statt Bildschirm!“

Wenn Sie selbst viel lesen, liest auch Ihr Kind. Lassen Sie auch etwas vorlesen, das motiviert. Eine Stunde Fernsehen am Tag ist o.k. Aber: Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer. Vereinbaren Sie begrenzte Computer- und Internetzeiten.



„Jeder packt mit an!“

Geben Sie Ihrem Kind feste Aufgaben im Haushalt wie Staubsaugen oder Müll raustragen. Gemeinsames Kochen weckt das Interesse für Lebensmittel und ihre Zubereitung.

Anmerkungen:

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten!

Paed.Check J1



„Gemeinsam schmeckt’s am besten!“

Einmal am Tag gemeinsam essen tut dir und der ganzen Familie gut. Dann kann man über Dinge reden, für die sonst keine Zeit ist.



„Coole Durstlöscher!“

Bei Durst sind Wasser und ungesüßte Tees die beste Wahl. Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien.



„Volle Kraft voraus!“

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



„Der Klügere trägt Helm!“

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fußball ist nicht peinlich, sondern schlau.



„Gesund sein ist angesagt!“

Wer auf seinen Körper achtet, kommt bei anderen besser an. Regelmäßiges Putzen und 2 Zahnarztbesuche im Jahr halten deine Zähne gesund. Ohne Rauchen bleibst du fitter.



„Respekt!“

Jeder ist anders, aber nicht schlechter als du. Deshalb: Bevor du vorschnell urteilst, höre erstmal zu oder wäge ab. Denn jeder wünscht sich Respekt, genau wie du.



„Noch Fragen?“

Sex ist spannend. Informationen zu Sex findest du auch unter www.bzga.de. Frag auch deinen Arzt, denn dumme Fragen gibt es nicht.

Anmerkungen:

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil
der Initiative IN FORM und angesiedelt im
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

bvkd.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten!

Paed.Check J2



„Coole Durstlöscher!“

Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien. Das gilt auch für alkoholische Getränke. Wenn du beim Trinken Kalorien sparen möchtest, fährst du mit Wasser am besten.



„Volle Kraft voraus!“

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



„Der Klügere trägt Helm!“

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fussball ist nicht peinlich, sondern schlau. Das gilt auch für das Eincremen bei Sonne. Denn nichts ist uncooler als ein Sonnenbrand!



„Gesund sein ist angesagt!“

Wer auf seine Gesundheit achtet, kommt bei anderen besser an. Es lohnt sich deshalb, regelmäßig die Zähne zu putzen, nicht zu rauchen und seine Ohren nicht mit unnötigem Krach zu quälen.



„Zeig, was du drauf hast!“

Zu Hause gibt es oft Zoff wegen Kleinigkeiten im Haushalt. Du kannst für gute Stimmung sorgen, indem du mit anpackst: beim Einkaufen, Putzen oder beim Kochen für die Familie.



„Zudröhnen bringt's nicht!“

Wenn's mal schlecht läuft, lenken Rauchen, Alkohol, Kiffen oder Glücksspiele ab. Aber nur für den Moment. Eine echte Hilfe bei größeren Sorgen sind Menschen, die dir wirklich zuhören.



„Noch Fragen?“

Sex ist spannend und macht Spaß – wenn man gut Bescheid weiß, umso mehr. Informationen zu Sex findest du auch unter www.bzga.de.

Anmerkungen:

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil
der Initiative IN FORM und angesiedelt im
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

bvkd.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.