



## Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder

---

### Kernbotschaften

#### **Wasser trinken**

Genug trinken ist sehr gesund. Wir geben unseren Kindern Wasser oder ungesüssten Tee zu trinken. Süssgetränke sind ungeeignet, weil sie den Durst nicht löschen, viel Zucker enthalten und die Kinder sich an den süssen Geschmack gewöhnen. Sirup, gesüsster Tee oder Fruchtsäfte in der Schoppenflasche sind besonders schädlich für die Zähne, ebenso in Honig oder Zucker getauchte Nuggi.

#### **Früchte und Gemüse essen**

Wir geben unseren Kindern täglich frische Früchte und Gemüse zu essen. Früchte und Gemüse sind ideal als Snack für Zwischendurch sowie zu jeder Mahlzeit. Wir begeistern unsere Kinder mit verschiedenen Geschmacksrichtungen und entdecken mit ihnen die saisonale Vielfalt. Auch Breie schmecken frisch zubereitet am besten.

#### **Gemeinsam essen und Vorbild sein**

Wir können ein gesundes Essverhalten unserer Kinder fördern, indem wir wann immer möglich gemeinsam am Familientisch essen. Den Fernseher schalten wir während des Essens immer aus. Beim Essen spielt auch das Gespräch am Familientisch eine wichtige Rolle. Als Eltern sind wir uns unserer Vorbildrolle bewusst.

Wir lassen unser Kind in der Küche helfen, beim Zubereiten der Speisen, beim Tisch decken und beim Abräumen. Wir unterstützen unser Kind in der Entwicklung indem wir es selbständig essen lassen.

#### **Regelmässig, abwechslungsreich und ausgewogen essen**

Wir sorgen für regelmässige Mahlzeiten sowie gesunde Znüni und Zvieri. Ein gesundes Frühstück gibt Energie für einen guten Start in den Tag. Wir bieten unseren Kindern eine abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln an und sorgen so dafür, dass der Körper mit genügend Nährstoffen versorgt wird. Zuckerhaltige oder sehr fettige Lebensmittel geben wir nur ab und zu und in kleinen Mengen. Insgesamt achten wir auf kindgerechte Portionen.

Als Eltern bestimmen wir, was wir einkaufen und kochen. Aber unsere Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Wir zwingen unsere Kinder nie zum Essen.

### **Kinder brauchen kein Fitnesscenter ...**

... aber sie brauchen täglich viel Bewegung. Kinder verspüren einen natürlichen Bewegungsdrang, welchen wir möglichst nicht einschränken. Wir sorgen für genügend Bewegungsfreiraum und unterschiedliche Bewegungsanregungen. Bewegung fördert die sozialen Kompetenzen der Kinder sowie ihre Sinneserfahrungen, vermindert Aggressionen und ist die Grundlage für eine gesunde körperliche Entwicklung.

### **Schlechtes Wetter gibt es nicht ...**

... es gibt nur schlechte Kleidung. Jedes Kind braucht täglich Bewegung an der frischen Luft. Wir ziehen unsere Kinder so an, dass sie beim Spielen draussen auch schmutzig werden dürfen. Bewegung im Freien bei jedem Wetter stärkt das Immunsystem.

### **Wichtige Adressen in der Gemeinde**

In jeder Gemeinde gibt es Beratungsstellen für Familien mit kleinen Kindern, an die wir uns bei Fragen wenden können. Dazu gehört insbesondere die Mütter- und Väterberatung, deren Angebote kostenlos sind.