



Wir sollten gesunde Gewohnheiten unserer Kinder fördern, indem wir bei uns selbst anfangen



- Reduzieren Sie hoch verarbeitete Lebensmittel
- Essen Sie mehr Obst und Gemüse
- Üben Sie den "Harvard-Teller"
- Trinken Sie Wasser
- Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie
- Lassen Sie die Kinder das Menü mitgestalten
- Bereiten Sie ein gesundes Pausenbrot vor



- Achten Sie auf Körperpflege
- Tägliches Duschen
- Zähne putzen
- Benutzen Sie gelegentlich den Läusekamm, auch wenn der Kopf nicht juckt
- Saubere Kleidung tragen
- Regelmäßiges Händewaschen
- Eigenständiges An- und Ausziehen
- Zimmer aufräumen



- Sport betreiben
- Den Kontakt zur Natur pflegen
- Zu langes Sitzen vermeiden
- Bildschirmzeiten begrenzen
- Im Freien spielen
- Zeit mit der Familie und Freunden verbringen



- Einen geregelten Tagesablauf haben, ohne allzu unflexibel zu sein
- Ausreichender Schlaf
- Das Lesen fördern
- Auf den Körper und den Verstand hören
- Teilen Sie ihre Bedenken
- Gute Musik hören
- Man muss auch mit sich selbst gut umgehen
- Respektieren und Einfühlungsvermögen zeigen