

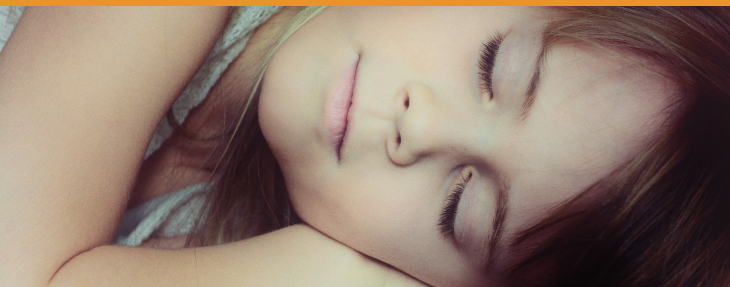
BEWEGUNG



Kinder brauchen Bewegung - mindestens 1 Stunde täglich frische Luft

- sie brauchen andere Kinder zum Spielen und Toben
- gehen Sie mit Ihren Kindern zum Spielen täglich an die frische Luft
- viele Sportvereine warten auf Ihre Kinder

RUHEPAUSEN



Kinder brauchen Ruhepausen

- nach der Schule und nach den Hausaufgaben brauchen Kinder Ruhephasen und sollen zwischendurch lesen, malen, basteln und schlafen
- Kinder zwischen 6 und 10 Jahren sollen nicht länger als 1 Stunde täglich Fernsehen und am Computer spielen
- im Schulalter ist erholsamer Schlaf besonders wichtig und deshalb ist eine Schlafenszeit zwischen 9 – 11 Stunden erforderlich
- zu wenig Schlaf verursacht oft Nervosität und Unruhe



SALZLANDKREIS.



*Ein guter Start
zum Schulanfang*

Tipps für Eltern und Kinder

Fachdienst GESUNDHEIT

Salzlandkreis
Bernburg Haus 4
Thomas- Müntzer- Str. 41
06406 Bernburg - Roschwitz



SALZLANDKREIS
FD Gesundheit

DER RICHTIGE SCHULRANZEN



WAS IST BEIM KAUF EINES SCHULRANZENS ZU BEACHTEN?

Auf die richtige Größe und Sitz kommt es an!

- der Ranzen sollte jeweils max. 5cm über die Schultern herausragen, muss exakt mit der Schulter abschließen und kurz vor dem Gesäß enden
- die Schultergurte müssen fest gezogen werden, damit überprüft werden kann, ob das Modell gut sitzt
- damit das Gewicht der Schultensilien optimal verteilt wird, muss das Rückenteil gepolstert sein, für Bücher und Hefte mehrere Innenfächer zur Verfügung stehen
- noch mehr Sicherheit geben gepolsterte Brust- und Hüftgurte, diese verhindern das Abrutschen der Schulterriemen
- Außenfächer für Getränke und Brotzeit sind ideal, somit sind Bücher und Hefte gut geschützt
- der Schulranzen sollte strapazierfähig und wasserabweisend sein
- am Schulranzen sollten Reflektoren durch leuchtende Elemente vorhanden sein, damit Ihr Kind im Straßenverkehr nicht übersehen wird

Auf das richtige Gewicht ist zu achten!

- ein Ranzen sollte nicht mehr als 1300 Gramm Eigengewicht aufweisen
- ein gepackter Schulranzen sollte 12% des Körpergewichtes Ihres Kindes nicht überschreiten
- unnötige Dinge sollen zu Hause oder auch in der Schule in Ablagefächern bleiben

Ein gefüllter Schulranzen sollte nicht mehr wiegen als:

Körpergewicht	Schulrallengewicht
24 – 28 kg	2,5 kg
29 – 33 kg	3,0 kg
34 – 38 kg	3,5 kg
39 – 43 kg	4,0 kg
44 – 48 kg	4,5 kg
49 – 53 kg	5,0 kg

Ein gut sitzender und gepackter Schulranzen sorgt für die Gesundheit Ihres Kindes, denn nur so wird der Rücken geschont!

GESUNDE ERNÄHRUNG IM SCHULALLTAG



Wichtig:

- Um leistungstark und konzentriert in der Schule lernen zu können, benötigt Ihr Kind regelmäßige Mahlzeiten. Diese sollen über den Tag auf 5 Mahlzeiten verteilt sein:

Der Start in den Tag

- Lassen Sie ihr Kind nicht mit leerem Magen aus dem Haus: z.B. Müsli, 1 Glas Milch, 1 Stück Obst, 1 Tasse trinken nicht vergessen wie z.B. ungesüßter Tee sowie Wasser mit oder ohne Sprudel

Die gesunde Brotdose

- bevorzugt Vollkornbrot oder Brötchen, hier bleiben die Blutzuckerwerte konstant, so dass das Gehirn ständig und länger mit Energie versorgt wird
- Belag mit Wurst und Käse
- Obst und Gemüsestücke
- ungesüßte Getränke nicht vergessen
- Süßigkeiten nicht regelmäßig in die Brotdose, lieber Nüsse und Mandeln als Zwischenmahlzeit beilegen

Das Mittagessen

- sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein
- empfehlenswert ist eine warme Mahlzeit mit Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Salat, kleine Portionen Fleisch oder Fisch

Zwischenmahlzeit

- dazu gehört Naturjoghurt mit Obst
- wenig Süßes

Das Abendessen

- damit die Kinder den Umgang mit ausgewogenen Lebensmitteln kennen lernen, bereiten Sie das Abendessen gemeinsam zu
- setzen Sie sich gemeinsam an den Tisch, um den Tag auszuwerten und Erlebnisse aus der Schule zu erzählen
- während des Essens sollten Fernseher, Bücher, Zeitungen und Handys vermieden werden

maximal 25 Gramm (8 Stück Würfelzucker) Zucker in Speisen und Getränke

ZAHNGESUNDHEIT



2 mal täglich Zähneputzen schützt vor Karies

- 3 Minuten Zähne putzen nach dem Frühstück und nach dem Abendbrot
- auf die Zahnbürste eine kleine Menge (erbsengroß) fluoridhaltige Zahnpasta geben

KAI Putztechnik bedeutet:



Kauflächen

Die Grübchen der Backenzähne im Unterkiefer und Oberkiefer mit der Zahnbürste hin und her bürsten

Außenflächen

Die Zähne aufeinander beißen und ringsherum in kleinen Kreisen alle Zähne bürsten

Innenflächen

Alle Zähne vom Zahnfleisch zu den Zähnen unten und oben abbürsten (rot nach weiß)



Elmex Gelee:

- 1x wöchentlich mit einem Fluoridgel die Zähne putzen, hierbei wird der Zahnschmelz ausgehärtet und somit widerstandsfähiger gegenüber Säuren

Besuch beim Zahnarzt

- gehen Sie 2x im Jahr mit Ihrem Kind zur Vorsorgeuntersuchung zum Zahnarzt



Fragen Sie bei Ihrem Zahnarzt nach einem passendem Prophylaxe- Programm für Ihr Kind!!