



Lassen Sie uns unseren Kindern gesunde Gewohnheiten beibringen, in dem wir bei uns selber anfangen.



- verarbeitete Lebensmittel reduzieren
- mehr Obst und Gemüse essen
- den "Harvard-Teller" üben
- beim Essen, Wasser trinken in in Familie essen
- Kinder bei der Zusammenstellung des Speiseplans mithelfen lassen
- "gesunde Pausen" machen



- auf die persönliche Hygiene achten
- täglich Duschen
- Zähne putzen
- von Zeit zu Zeit den Läusekamm benutzen, auch wenn der Kopf nicht juckt.
- saubere Kleidung tragen
- häufig Händewaschen
- selbstständiges An- und Ausziehen
- Zimmer aufräumen



Sport machen

- mit der Natur in Kontakt bleiben
- nicht zu viel Zeit im Sitzen verbringen
- Bildschirmzeit begrenzen
- im Freien spielen
- Zeit mit der Familie und Freunden verbringen



stabile Routinen haben, ohne streng zu sein

- ausreichende Stunden schlafen
- das Lesen fördern
- auf Körper und Geist hören
- bereite Sorgen mitteilen
- gute Musik hören
- sich gut ausdrücken
- respektieren und nachempfinden