

Bewegungs- und Ernährungstipps

Mit den Broschüren für Eltern vermittelt «Kinder im Gleichgewicht» Informationen zu Bewegung und Ernährung. Da Kinder verschiedene Entwicklungsphasen durchlaufen, in denen sie unterschiedliche Bedürfnisse bezüglich Ernährung und Bewegung haben, wurden drei Broschüren für die einzelnen Altersabschnitte erstellt.



Für Schwangere, Stillende und Eltern von Säuglingen im Alter bis 12 Monate

Bereits während der Schwangerschaft können werdende Mütter mit regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung zum Wohlbefinden ihres Kindes beitragen. In der frühen Kindheit gilt es dann, den natürlichen Bewegungsdrang des Kindes zu fördern. Empfehlungen zu Stillen und Beikost werden leicht verständlich in der Broschüre wiedergegeben.



Für Eltern von Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren

In dieser frühen Lebensphase fördert Bewegung das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen und den Gleichgewichtssinn. Nach der Stillzeit gibt eine abwechslungsreiche Kost dem Kind das Nötige für eine gesunde körperliche Entwicklung. Auch was es bezüglich Zahngesundheit zu beachten gilt, zeigt diese



Für Eltern von Primarschulkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren

Warum ist regelmässige und tägliche Bewegung so wichtig für die Leistungsfähigkeit der Schulkinder? Weshalb benötigen Kinder in der Regel fünf Mahlzeiten am Tag, wobei stark fett- und zuckerhaltige Speisen gemieden werden sollen? Dass die leckersten Süssigkeiten auf Bäumen wachsen und vieles mehr erfahren Eltern in dieser Broschüre.

Die Broschüren sind innerhalb des Kantons St.Gallen kostenlos erhältlich und können unter der Rubrik «Bestellung Materialien» angefordert werden.