

Was Kleinkinder brauchen



Buntes und Gesundes

Täglich Gemüse und Obst essen. Das macht kleine Kinder fit und alle anderen auch.



Vegetarisch geht's auch

Für Kleinkinder, die kein Fleisch essen, sind Milch, Käse, Ei, Vollkorn und Hülsenfrüchte besonders wichtig.



Essenspausen

Fünf Mahlzeiten am Tag sind für viele kleine Kinder passend. Dazwischen reicht Wasser. Besser keine süßen Getränke.



Reste erlaubt

Kleine Kinder wissen selbst, wann sie satt sind. Reste auf dem Teller sind okay.



Schöner ist es zusammen

Gemeinsam essen macht Spaß und verbindet. Am besten ohne Ablenkung.



Bewegung

Laufen, Klettern, Spielen: So erkunden kleine Kinder ihre Welt. Fernseher, Tablet und Co. tun ihnen nicht gut.



Eine rauchfreie Umgebung

Kinder mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird.



gesund.ins.leben



[gesund-ins-leben.de/
kleinkind](https://gesund-ins-leben.de/kleinkind)

© BLE 2024
Artikel-Nr. 3688
ble-medien-service.de

