- Seien Sie nicht hart. Erlauben Sie, dass in Ihrer Wohnung mit einem Softball gespielt wird.
- Entlasten Sie Ihr Kind. Chips und andere ungesunde Snacks führen zu Übergewicht.
- Fahren Sie das System herunter. Bauen Sie in den Tagesablauf Ruhephasen ein, in denen die ganze Familie Erholung findet.
- Setzen Sie sich an den Verhandlungstisch. Und erarbeiten Sie mit Ihrem Kind Regeln, wann und wie lange es vor dem TV oder Computer sitzen darf.
- Zählen Sie die Sterne am Himmel. Aber nicht die Kalorien. So bleibt Essen ein Genuss.
- Seien Sie langweilig. Animation ist nicht Ihr Job. Langeweile muss nicht sofort mit künstlichem Fun bekämpft werden, sondern kann Kinder zu ungeahnter Kreativität bewegen.

Gesundheitstipps für Familien.

2. Auflage 2012, deutsch

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch, praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.leichter-leben-zh.ch

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.
Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**

Gesundheitsförderung Kanton Zürich, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung – täglich mindestens eine Stunde – ist eine Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes.

Geniessen Sie. Und essen Sie nur am Tisch. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten.

Lachen Sie. Mit Ihren Kindern. Lachende Kinder haben nicht nur gute Laune, sie sind auch entspannt und besitzen ein starkes Immunsystem.

Seien Sie kein Taxi. Bringen Sie Ihr Kind nicht mit dem Auto zur Schule, ins Training oder zum Malen.

Seien Sie grosszügig. Und sorgen Sie dafür, dass stets jede Menge frische Früchte im Haus sind. Bei appetitlich aufgeschnittenem Obst wird auch Ihr Kind anbeissen.

Machen Sie den Mund auf. Und singen Sie mit Ihren Kindern ein Lied. Das verbindet, macht Spass und entspannt.

Spielen Sie Samichlaus. Schenken Sie Spielsachen, die zur Bewegung einladen. Ein Springseil statt ein Computerspiel. Jonglierbälle statt ein Comic-Heft. Ein Trampolin anstelle eines Gameboys.

Achtung Zuckerfalle. Süssgetränke schaden dem Gewicht und dem Appetit. Der beste Durstlöscher ist und bleibt Wasser.

Seien Sie ein Friedensapostel. Versöhnen Sie sich nach jedem Streit wieder mit Ihrem Kind.

Weitsichtig statt fernsehsüchtig. Erlauben Sie Ihrem Kind keinen eigenen Fernseher im Zimmer. Fernseher und Computer sind zu den Bewegungskillern Nr. 1 geworden.

Setzen Sie Essen nicht als Belohnung ein. Und auch nicht als Trostpflaster, Druckmittel oder Strafe.

Seien Sie Trudi Gerster. Und erzählen Sie Ihren Kindern tausendundeine Geschichte. Auch das sorgt für Entspannung.

• Bewegung

• Ernährung

• Entspannung

Diese Broschüre ist auch in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch.

Weiter sind erhältlich: Tipps für Kids, Tipps zum Fitbleiben für Jugendliche, Tipps für Seniorinnen und Senioren und andere mehr.

Bestellungen unter 044 634 46 29 oder **www.gesundheitsfoerderung-zh.ch**