

„Diese Werbung macht Kinder nachweisbar krank!“

geschrieben von Redakteur | Februar 14, 2023



Die Stiftung Kindergesundheit fordert eine konsequente Begrenzung der an Kinder und Jugendliche gerichteten Werbung für ungesunde Lebensmittel und Getränke. Denn es bestehe kein Zweifel, so die Stiftung: „Diese Werbung macht Kinder nachweisbar krank!“

Wer viel läuft, dem läuft viel seltener die Nase

geschrieben von Redakteur | Februar 14, 2023



Wissenschaftler der Universität Warschau haben einen Zusammenhang zwischen der Zahl der täglichen Schritte eines

Kindes pro Tag und der Häufigkeit und Schwere seiner Erkältungskrankheiten festgestellt.

Bewegung bringt das Gehirn erst in Schwung

geschrieben von Redakteur | Februar 14, 2023



Wenn sich auch die Welt stetig ändert, haben wir noch immer die gleichen Gehirne wie die Jäger und Sammler vor 200.000 Jahren. Genau deshalb lernen wir zuerst aus der Bewegung und diese trainiert unser Gehirn ein Leben lang.

Gemüsesuppe: einfach und jeder kann mitmachen

geschrieben von Redakteur | Februar 14, 2023



Kinder lernen durch Nachahmen und Mitmachen. Und besonders das Kochen ist ein Vergnügen, bei dem Kinder immer gern mithelfen. Oft fehlt die Zeit, es ist hektisch. Trotzdem sollte es einen Tag in der Woche geben, an dem Kinder und Erwachsene miteinander kochen. Was es bei den Vorbereitungen zu beachten gibt, einige Infos zu Blumenkohl und Co. und ein leckeres Rezept für Gemüsesuppe finden Sie in folgendem Artikel von Charmaine Liebertz.

Warum sich unsere Kinder viel zu wenig bewegen

geschrieben von Redakteur | Februar 14, 2023



In der Kindheit ist der natürliche Bewegungsdrang am stärksten ausgeprägt. Aber die Kinder unserer Informationsgesellschaft bewegen sich heute nur noch halb so viel wie vor 30 Jahren. Nicht weil ihr Bewegungswunsch nachgelassen hätte, sondern

weil wir nachlässig mit diesem ihrem existentiellen Bedürfnis umgehen. Charmaine Liebertz erläutert in folgendem Artikel, warum Bewegung für Kinder so wichtig ist. Dazu gibt es passende Spieletipps.

Eine ausgewogene Ernährung schmeckt und ist gesund

geschrieben von Redakteur | Februar 14, 2023



Eine ausgewogene Ernährung enthält alle Nährstoffe, die ein Kind zum Wachsen und Gedeihen braucht. Sie wirkt auch auf das kindliche Bewegungsverhalten und umgekehrt. In folgendem Artikel finden Sie zahlreiche praktische Tipps und Regeln für eine gesunde Kinderernährung.

Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund

geschrieben von Redakteur | Februar 14, 2023



Der Schulwettbewerb „Echt kuh-l!“ startet in die neue Runde. Diesmal dreht sich alles um Pausenverpflegung in der Schule. Unter dem Motto „Essen macht Schule! Bio, vielfältig und gesund.“ sollen Kinder und Jugendliche die Zusammenhänge von ökologischer Landwirtschaft und umweltgerechter Ernährung entdecken und verstehen. Einsendeschluss ist der 1. April 2023.

Wie viel Bewegung Kinder wirklich brauchen

geschrieben von Redakteur | Februar 14, 2023



Kinder haben einen großen Bewegungsdrang. Aber durch Schule und Mediennutzung nehmen sitzende Tätigkeiten stark zu. Bewegt sich mein Kind eigentlich genug? Wie viel Aktivzeit braucht es?