Die neuen Empfehlungen zur Ernährung sind für viele wenig sinnvoll

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024

Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland wurden überarbeitet. Neu an diesem Modell ist, dass es auch Aspekte wie Nachhaltigkeit, berücksichtigt. Die Deutsche Akademie für Präventivmedizin kritisiert, dass Klimaschutz wichtiger als Gesundheit zu sein scheine und viele Aussagen nicht wissenschaftlich begründet seien.

Nachhaltige Ernährung wird an Bedeutung gewinnen

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024

Der Ernährungsstil spielt in unserer Gesellschaft eine wachsende Rolle. Vor allem für junge Menschen ist eine gesunde Lebensweise heute wichtiger denn je. Dr. Juliane Heydenreich, Professorin für experimentelle Sporternährung an der Universität Leipzig, spricht über Ernährungstrends und die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln.

Viele Schüler fühlen sich wohl, bewegen sich aber viel zu wenig

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024

Kinder und Jugendliche an deutschen Schulen schätzen ihre Gesundheit größtenteils als gut ein. Allerdings bewegen sich fast alle zu wenig und die gesundheitliche Situation ist stark vom Wohlstand, Alter und Geschlecht abhängig. Das sind einige

Ergebnisse der bundesweiten HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children).

Traumata verschärfen Schlafprobleme von Kindern

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024

Traumata verschärfen bei Kindern Schlafprobleme und diese haben negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System im späteren Leben. Das ist das Ergebnis einer Studie, bei der die Daten von über 100.000 Kindern ausgewertet wurden.

Wie sich der Geschmack beim Essen entwickelt

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024

Während die einen von Spargel oder Rosenkohl gar nicht genug bekommen können, graut es anderen davor. Woran das liegt, ist das Thema von Dr. Bianca Müller, Professorin für Ernährungswissenschaft und Lebensmitteltechnologie an der SRH Fernhochschule. Sie erklärt im folgenden Beitrag, wie sich geschmackliche Vorlieben entwickeln.

Seelische Belastung: Mädchen leiden anders als Jungen

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024

Die mehr als 30 Monate andauernde COVID-19-Pandemie hat Mädchen psychisch stärker belastet als Jungen, ermittelte die Stiftung Kindergesundheit. Mädchen sind auch nach dem Ende der meisten corona-bedingten Einschränkungen deutlich häufiger als Jungen wegen psychischer Auffälligkeiten auf psychiatrische und psychotherapeutische Hilfe angewiesen.

Hygiene in der Kita – Informationen und Materialen

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024

Hygiene-Richtlinien sind Pflicht und wichtig für jede Kita. Hier finden Sie wichtige Informationen und kostenlose Materialien zum Thema.

Ab wann Hitze auch für Kinder eine Gefahr ist

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024

Hitze kann sich für uns Menschen sehr unterschiedlich

anfühlen: Dabei spielt vor allem die Luftfeuchtigkeit eine Rolle, aber auch wie lange wir den hohen Temperaturen ausgesetzt sind. Im schlimmsten Fall kann Hitze sogar lebensgefährlich werden. Hier finden Sie die Erklärung zu den verschiedenen Maßbezeichnungen zur Hitze.