Stiftung Kindergesundheit launcht Podcast zur Ernährungsbildung

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 2023

„Hör dich fit!“, heißt der neue Podcast der Stiftung Kindergesundheit. Er richtet sich an alle Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. In insgesamt zehn Folgen bringt der Podcast alles Wissenswerte zum Thema gesunde Ernährung.

Umweltstudie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 2023

Ein Großteil der Kinder und Jugendlichen ist mit einer Vielzahl von Schadstoffen belastet. Das hat das Umweltbundesamt in einer großangelegten Studie festgestellt.

DAK-Studie: In der Pandemie hat sich die Mediensucht verdoppelt

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 2023

In der Pandemie hat sich die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen laut einer Studie der DAK verdoppelt. Inzwischen seien mehr als sechs Prozent der Minderjährigen abhängig von Computerspielen und sozialen Medien. Damit zeigten über 600.000 Jungen und Mädchen ein pathologisches Nutzungsverhalten.

Heinz-Ketchup erhält die

Testnote „ungenügend“

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 2023

Jede Menge Schimmelpilzgifte und Zucker kaufen Verbraucher laut ÖKO-TEST mit dem Heinz Tomato Ketchup ein. Ausgerechnet der Marktführer fällt im Test durch. Immerhin: Neun von 20 getesteten Produkten können die Verbraucherschützer empfehlen.

Die gesunde Entwicklung des Kindes begleiten und stärken

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 2023

Gesundheit ist nicht nur eine Frage der naturwissenschaftlichen Definition, sondern ein Zustand des einzelnen Menschen, in dem Leib, Seele und Geist in individueller Weise selbstregulierend zusammenwirken. Wie wir Kindern eine gesunde Entwicklung in den ersten Lebensjahren

ermöglichen, beschreibt Ferdinand Klein in seinem Artikel.

„Diese Werbung macht Kinder nachweisbar krank!“

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 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!“

Eine ausgewogene Ernährung schmeckt und ist gesund

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 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.

Unser Tipp für die Feiertage: rausgehen, bewegen, Spaß haben!

geschrieben von Redakteur | Juni 6, 2023

Statt auf dem Sofa zu liegen, Plätzchen zu essen und Filme zu schauen oder digitale Spielchen zu spielen, wäre ein Ausflug in die Natur an den Feiertagen die richtige Aktivität. Denn leider bewegen sich Kinder und Jugendliche viel zu wenig und bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus. Es gibt aber

auch Förderprogramme.