

Starke Kinder – Starke Familie

*Gesund durch den Tag –
 Essen & Trinken, Bewegen & Entspannen*



Ein gemeinsames Frühstück macht Spaß und ist der beste Start in den Tag.



Zu Fuß – längere Strecken selber laufen ist für Kinder meist nur eine Frage der Gewöhnung.



Täglich eine warme Mahlzeit (mittags oder abends) bringt Abwechslung auf den Tisch.



Kinder wollen und sollen sich viel und vielseitig bewegen.



Nach Mittagessen, Sport oder Hausaufgaben ist Entspannung angesagt.



Viel Bewegung, aber auch Entspannung und Stillbeschäftigung sollten ihren Platz finden.

6.00 Uhr

7.00 Uhr

8.00 Uhr

9.00 Uhr

10.00 Uhr

11.00 Uhr

12.00 Uhr

13.00 Uhr

14.00 Uhr

15.00 Uhr

16.00 Uhr

17.00 Uhr

18.00 Uhr

19.00 Uhr

20.00 Uhr

21.00 Uhr



Mit dem Fahrrad zur Kita oder zur Schule: Das weckt die Lebensgeister.



Eine kleine Zwischenmahlzeit bringt neue Energie und macht wieder fit und munter.



In der Kita und in der Schule sitzen Kinder genug: Am Nachmittag ist Zeit für Spaß und Bewegung.



Nachmittags tut eine Stärkung gut.



Ein Abendessen mit allen zusammen ist ein schöner Ausklang für den Tag.



Kinder lieben es, beim Kochen zu helfen.



Gemeinsam spielen nach dem Abendessen und Vorlesen vor dem Zubettgehen bringt Kinder zur Ruhe.