

Gesundes Aufwachsen

Informationen für Eltern
zum Thema
Ernährung und Bewegung



Liebe Eltern,

Ihnen ist es sicher auch wichtig, dass sich Ihr Kind gut entwickelt und gesund groß wird, damit es die besten Voraussetzungen für das spätere Leben erhält. Dennoch sind Ihnen diese oder ähnliche Situationen aus Ihrem Familienalltag sicher auch bekannt: Am Nachmittag mag Ihr Kind lieber im Zimmer digitale Spiele spielen, als seine Freunde draußen zu treffen? Und das gemeinsame Abendessen wird abrupt unterbrochen, weil eine Nachricht auf dem Smartphone interessanter erscheint. Zum Nachtschlaf oder als Belohnung wird ein Schokoriegel bevorzugt. Ausnahmen sind erlaubt, aber wenn so manche Verhaltensweisen zum Regelfall werden, kann sich das problematisch entwickeln.

Die wichtigsten Bausteine für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes werden von klein auf in der Familie gelegt. Was zu Hause auf den Tisch kommt, in welchem Rahmen gegessen wird und wie aktiv Sie als Familie ihre Freizeit gestalten, sind unbewusste Botschaften, an denen sich Ihr Kind orientiert.

Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden zu begleiten, kann zu Turbulenzen im Familienalltag führen. Immer zu wissen, was und in welcher Situation das Richtige und das Wichtigste für Ihr Kind ist, ist unmöglich. Unterschiedliche Lebensphasen werfen unterschiedliche Fragen auf. Diese Broschüre widmet sich den drei Themenbereichen **Ernährung** • **Bewegung** • **Erziehung** und gibt Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Inhalt

Ernährung – Was braucht mein Kind?	5
Bewegung in Sport und Spiel	14
Familienleben und Erziehung	19

Zur gesundheitlichen Lage von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Gesamtgesellschaftlich gesehen geht es Kindern und Jugendlichen in Deutschland gut. Doch es läuft nicht immer alles so wie wir es uns wünschen: Extremes Übergewicht – Adipositas genannt – gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Im Jahr 2021 waren in der Gruppe der 6- bis 18-Jährigen rund 34 Prozent mehr von extremem Übergewicht betroffen als noch 2011. Während der Covid 19-Pandemie kam es zudem zu einem Anstieg psychischer Erkrankungen, darunter Belastungs- und Angststörungen sowie zu einem Anstieg von Essstörungen.¹ Um Erkrankungen vorzubeugen, ist es wichtig, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung zu verstehen. Kinder und Jugendliche sollten sich mehr bewegen und es braucht Mittel, ihre Motivation zu fördern, damit sie in Bewegung bleiben.

Eltern sind heute oft aufgrund vielfältiger Herausforderungen und Phänomene verunsichert. Sie wollen alles richtig machen und stellen sich die Frage, was sie tun sollen, um ihren Kindern das Bestmögliche mit auf den Weg zu geben.

Kinder und Jugendliche wachsen heute in einem sozialen Umfeld auf, das im Vergleich zu früher vielfältiger, bunter und heterogener geworden ist. So bunt und vielfältig die Kulturen in Deutschland sind, so unterscheiden sich auch Bewegungsverhalten, Erziehungsmethoden und Essgewohnheiten voneinander.

Um Unsicherheiten abzubauen und sich in seinen Entscheidungen sicherer zu fühlen, ist es ratsam, sich mit Freund*innen und Familie auszutauschen. Im Gespräch miteinander zeigt sich schnell, dass Sie mit Ihren Fragen und Herausforderungen in Erziehungsfragen nicht alleine sind. Probieren Sie es aus!

¹ www.kkh.de/presse/pressemeldungen/fettleibigkeit



Ernährung

Was braucht mein Kind?

Gesundes Essen

In fast allen Lebensmitteln sind die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate vorhanden.

Wichtigster Bestandteil sind die Kohlenhydrate, die in Kartoffeln, Reis, Nudeln, Obst und Gemüse vorhanden sind. Sie sollen mindestens die Hälfte der täglichen Nahrung ausmachen.

Eiweiße und Fette können den täglichen Bedarf durch Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Öle ergänzen.

Meine Tochter isst fast kein Obst oder Gemüse – sie würde am liebsten den ganzen Tag nur Nudeln essen. Was soll ich ihr sagen?

Kinder entwickeln von klein auf Vorlieben, auch für das Essen. Gegen Nudeln ist erst einmal nichts einzuwenden. Treten Sie dieser Phase gelassen gegenüber und versuchen Sie frühzeitig, Ihr Kind in die Essensplanung mit einzubeziehen. Wichtig ist es, dass die Kinder abwechslungsreiches und gesundes Essen kennenlernen.

Denn wenn Ihr Kind das Lieblingsessen nicht mehr mag, wird es neugierig darauf sein, was Sie auf dem Teller haben. Versuchen Sie nicht, den einseitigen Essenswunsch mit Süßem auszugleichen, damit Ihr Kind überhaupt etwas isst.

Mein Kind geht oft ohne Frühstück aus dem Haus. Ist das Frühstück tatsächlich die wichtigste Mahlzeit des Tages?

Früher sagte man, dass das Frühstück dem Körper die Energie für den ganzen Tag liefert. Versuchen Sie, morgens Stress zu vermeiden und Ihr Kind rechtzeitig zu wecken, damit es Zeit hat, Appetit zu entwickeln. Wenn Ihr Kind dennoch keinen Hunger hat, ist es um so wichtiger, ihm für seine „erste“ Mahlzeit am Tag etwas Gesundes mit in die Schule zu geben.

Mein Sohn isst viel und gerne vor dem Bildschirm. Dann greift er immer wieder in die Chipstüte und merkt gar nicht, wie schnell sie leer ist.

Es ist gut, die Hauptmahlzeiten gemeinsam am Tisch einzunehmen ohne ein Tablet etc. gleichzeitig zu nutzen. Wenn man abgelenkt ist, merkt man nicht, dass man schon satt ist und isst unkontrolliert weiter. Das kann eine von vielen Ursachen für Gewichtsprobleme sein. Wenn man sich nur auf das Essen konzentriert, ist man eher satt und bleibt es auch länger.

Genüsslich ein paar Chips oder Süßigkeiten zu essen ist in Ordnung. Nur sollte dieser Genuss in Maßen erfolgen.

Ich ernähre mich selbst vegan und gebe diese Ernährungsweise an mein Kind (5 Jahre) weiter. Ist das ein Problem? Was sollte ich dabei beachten?

Grundsätzlich wird eine Ernährung empfohlen, die zu einem großen Anteil aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht.² Diese kann durch Lebensmittel tierischer Herkunft ergänzt werden. Vegane Ernährung hat eine Reihe von Vorteilen. Sie ist umwelt- und klimafreundlicher als eine fleischhaltige Ernährungsweise. Gerade bei Kindern und Jugendlichen sollte auf eine nährstoffreiche Ernährung geachtet werden. Wichtig ist, dass sie ausreichend Vitamin B12 und Eisen zu sich nehmen. Eine Beratung durch kompetente Fachkräfte oder Kinderärzte ist dafür eine gute Möglichkeit.

² Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
www.dge.de

Eine wichtige Regel,
um sich gesund zu ernähren
lautet:

frisch = gesund!

Damit sind vor allem
frisches Obst und Gemüse,
Fleisch, Fisch und Eier gemeint.



Fast Food

Mein Sohn geht häufig zu Fast-Food-Ketten. Wie viel Pommes und Burger sind zu viel?

Ab und zu sind Pommes, Döner und Burger in Ordnung und schaden nicht. Aber sie sind sehr fett- und kalorienreich und haben wenig Vitamine. Achten Sie außerhalb dieser Besuche auf frisches und abwechslungsreiches Essen.

Fast Food-Produkte wie Hamburger, Hot Dogs, Pommes, Pizza und Döner sind bei Kindern und Jugendlichen besonders beliebt. Vor allem, weil sie den Geschmack der Kinder und Jugendlichen treffen.

Sie enthalten aber sehr viel Fett, sind salzig oder süß. Die wichtigen Nahrungsbestandteile wie Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe, fehlen diesen Produkten.

Bei zu häufigem Verzehr kann das zu gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht führen.

Wie gehe ich damit um, wenn meine Kinder nur die coolen Produkte essen wollen, die sie in den Sozialen Medien bei Influencer*innen gesehen haben?

Was einmal auf Instagram, YouTube und anderen Kanälen gesehen wurde, hat einen hohen Wiedererkennungswert. Viele Produkte werden mit Spielzeug und Sammelaktionen beworben. Erst ab ca. 10 Jahren durchschauen Kinder das Ziel von Werbebotschaften und stellen die Glaubwürdigkeit infrage. Sprechen Sie mit jüngeren Kindern über Wünsche und Vorlieben und bieten Sie ihnen, wenn möglich, eine gesündere Alternative an. Denn eine aktuelle Studie ergab, dass die meisten umworbenen Lebensmittel zu süß und zu fetthaltig sind.³

³ Informationen unter: www.foodwatch.org

Getränke

Wieso sollte man vor allem Wasser zu trinken geben und nur wenig Saft?

Säfte scheinen erst einmal gesund zu sein. Sie enthalten Vitamine und man bekommt den Eindruck, dem Kind etwas Gesundes anzubieten. Saft ist kein guter Durstlöscher, da er zusätzlich Zucker enthält. Sie müssen aber nicht ganz auf Säfte verzichten, diese können besser mit Wasser verdünnt werden und sind als Schorlen in Ordnung.

Viel problematischer ist der häufige Konsum von ungesunden Getränken wie Cola und Limonaden. Sie enthalten viele Kalorien und Zucker und sind schlecht für die Zähne.

Bei Energydrinks ist zu beachten, dass sie nicht nur viel Zucker, sondern auch koffeinähnliche Substanzen enthalten. Zudem sind Energydrinks aufgrund ihrer bunten Verpackung nicht als solche erkennbar.

Mein Sohn (15) geht mehrmals die Woche ins Fitnessstudio und trinkt gerne nach dem Sport Proteinshakes. Wie gesund sind diese?

Proteinshakes, die von Jugendlichen gerne zum Muskelaufbau konsumiert werden, sind grundsätzlich nicht unbedenklich.

Abhängig von der tatsächlichen Zusammensetzung der Proteinshakes und der Häufigkeit des Konsums, kann ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko entstehen. Deshalb ist Vorsicht geboten.

Sinnvoll wäre eine kompetente Ernährungs- und Fitnessberatung.



Weitere Informationen
gibt es u.a. von der Verbraucherzentrale.

Zucker und Süßstoffe

Wie viele Süßigkeiten erlaube ich meinem Kind?

Ab einem gewissen Alter sind Süßigkeiten und Naschereien unumgänglich. Wichtig ist es, von Anfang an Regeln festzulegen und maßvoll zu genießen. Wie viele Süßigkeiten ein Kind bekommen sollte, ist vom Alter abhängig. Etwa eine (Kinder-) Handvoll Süßigkeiten pro Tag sollte als Richtwert gelten.

„Ohne Zusatz von Zucker“, das sollte ich meinen Kindern doch bedenkenlos geben können.

Häufig ist damit gemeint, dass den Nahrungsmitteln tatsächlich kein Industriezucker zugesetzt wird. Das heißt aber nicht, dass sie keinen Zucker enthalten. Diese Lebensmittel enthalten entweder von Natur aus Zucker (Beispiel Apfelmus und der darin enthaltene Fruchtzucker der Äpfel). Oder den Produkten werden süßende Lebensmittel zugesetzt, die wiederum Zucker enthalten. Beispiel: Die meisten Kindertees enthalten Zucker, dieser ist aber unter Begriffen wie Maltodextrin, Fruchtzucker, Traubenzucker oder Glukose-Fruktosesirup etc. auf der Zutatenliste aufgeführt.

„Fruchtgummi mit wertvollen Vitaminen“ – so bekommen die Kinder doch wenigstens noch etwas Gesundes beim Naschen?

Diese Art der Werbung vermittelt leider einen falschen Eindruck. Der künstliche Zusatz von Vitaminen ist zunächst einmal unnötig, denn die meisten Kinder sind ausreichend mit Vitaminen versorgt. Zudem sollten Kinder bei einem Mangel an Vitaminen zu Obst und Gemüse und nicht zu zuckerhaltigen Süßigkeiten greifen. Die Werbung vermittelt Kindern so, dass Süßigkeiten genauso wertvoll sind wie Obst oder Gemüse und verleiten dazu, häufiger zuzugreifen.

Wie viel Zucker ist in Lebensmitteln enthalten?

Wie viel Zucker ein Produkt enthält, kann man der Zutatenliste des Produktes entnehmen. Aber Vorsicht: Der tatsächlich enthaltene Zuckeranteil ist auf den ersten Blick nicht gleich erkennbar, da das Produkt auf 100 g berechnet wird. Als Faustregel kann man sich merken:

Je weiter vorne der Zucker in der Zutatenliste auftaucht, um so mehr davon ist im Produkt enthalten.

Zucker

In Deutschland werden rund 33 kg Zucker pro Person im Jahr verbraucht. Davon befindet sich der größte Anteil bereits in Keksen, Süßigkeiten und Säften, aber auch in Brot und Wurstwaren – also in Lebensmitteln, in denen man häufig keinen Zucker erwartet. Dass Zucker dick macht, liegt daran, dass wir häufig den Zucker verwenden, der schnell in Fett umgewandelt wird. Anders gesagt: Mit Zucker füttern wir direkt unsere Fettzellen.

Süßstoffe

Für gesunde Menschen gilt: Süßstoffe sind nicht gesünder als der übliche Haushaltszucker. Sie haben eine sehr hohe Süßkraft und können bis zu 37.000-fach süßer sein als Haushaltszucker. Sie fördern keine Karies und haben nur wenige oder gar keine Kalorien, weshalb viele Menschen zu „Light“-Produkten greifen. Doch Süßstoffe in Getränken und Lebensmitteln können den Appetit anregen und führen nicht unbedingt zu einer Gewichtsreduktion.

Solange die Auswirkungen von Süßstoffen auf die menschliche Gesundheit nicht ausreichend erforscht sind, sollten gesunde Erwachsene und Kinder Süßstoffe mit Bedacht und nur in Maßen konsumieren.



Fruchtzucker, Traubenzucker, Rohrzucker – ist Zucker immer ungesund?

Nein, nicht jeder Zucker ist ungesund. Zucker ist ein Kohlenhydrat und hat eine wichtige Funktion im Körper, denn er liefert Energie. Besonders das Gehirn benötigt Energie. Auch Stärke und Ballaststoffe sind Zucker. Sie sind in Kartoffeln, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten. Sie sind sättigender für den Körper und sehr zu empfehlen, da sie dem Körper über eine längere Zeit zur Verfügung stehen.

Als Faustregel kann man sich merken: Alle Zucker, die süß schmecken, sind schnelle Energielieferanten, sie beliefern dann aber schnell unsere Fettzellen. Gesunde Zuckervarianten aus Kartoffeln und Vollkornprodukten schmecken in der Regel nicht süß, liefern aber über einen längeren Zeitraum Energie und man bekommt nicht so schnell wieder Hunger.

Apropos „gesunde Alternative“...

... müssen es immer Bio-Produkte sein?

Hersteller von Bio-Produkten verpflichten sich, auf jegliche Form chemischer Zusatzstoffe und Pflanzenschutzmittel zu verzichten. Die Tiere werden artgerecht gehalten und mit einwandfreiem Futter ernährt. Doch Bio-Produkte sind auch immer ein wenig teurer. Wenn es nicht immer Bio sein kann, ist es wichtig, frische und saisonal verfügbare Ware aus Ihrer Region zu kaufen.



Bewegung

in Sport und Spiel

Warum Bewegung so wichtig ist

Ob hüpfen, rennen, klettern oder toben:

Bewegung ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Je früher ein Kind vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erlebt und sie trainiert, um so schneller entwickeln sich auch wichtige Gehirnstrukturen. Das führt dazu, dass sie konzentrierter und aufnahmefähiger im Schulalltag sind. Und nicht nur das: Bewegungsfreudige Kinder sind...

... seltener krank, da sie sich viel an der frischen Luft bewegen,

... ausgeglichener und

... seltener übergewichtig.

Bewegung fördert sowohl die motorische Entwicklung als auch das Konzentrationsvermögen Ihres Kindes!

Mein Sohn (2 Jahre) ist auf dem Spielplatz anderen Kindern gegenüber oft aggressiv. Wie soll ich mich verhalten?

Gerade Kleinkinder, die noch nicht so gut sprechen können, sehen oft keine andere Möglichkeit, Streitigkeiten und Konflikte zu klären. Sie müssen erst lernen, mit negativen Gefühlen umzugehen und Konflikte zu lösen, ohne handgreiflich zu werden.

Dazu benötigen Kleinkinder die Unterstützung der Eltern. Sie sollen ihre Gefühle äußern, aber auch lernen, anderen Kindern nicht weh zu tun.

Sollte ich mein Kind in einem Sportverein anmelden? Welche Alternativen gibt es?

Informieren Sie sich über die Sportangebote vor Ort. Es muss nicht zwingend ein Sportverein sein. Auch AGs in der Schule können eine gute Wahl sein. Wenn Kinder die Möglichkeit haben, sich mit Freunden draußen zu treffen, ist auch immer Bewegung im Spiel. Ob beim Fangen, Klettern, Fahrrad fahren oder auf dem nahegelegenen Bolzplatz. Kinder finden immer Möglichkeiten, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Besonders wichtig ist es, dass sie sich nach einem langen Unterrichtstag austoben können.

Wie viel Bewegung braucht mein Kind?

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt eine Orientierung für Alltagsbewegung:

0-3 Jahre: so viel Bewegung wie möglich
in sicherer Umgebung.

4-6 Jahre: mindestens 3 Std. täglich
z. B. gehen, laufen, klettern, springen. Langes Sitzen zu Hause sollte vermieden und durch körperliche Aktivität unterbrochen werden.

7-18 Jahre: mindestens 1 Std. täglich
z. B. radfahren, gehen. Zusätzlich ist eine sportliche Aktivität an 2-3 Tagen pro Woche sinnvoll, um Ausdauer und Kraft zu stärken.

Damit Sie und Ihr Kind sich ausreichend bewegen, müssen Sie nicht aktiv am Vereinssport teilnehmen. Viel wichtiger ist es, dass Sie einen Teil Ihrer Freizeit aktiv gemeinsam und draußen verbringen. Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung sind: **ein Spaziergang in den Wald oder zum Einkaufen**. Vielleicht überlegen Sie sich gemeinsam Ideen für die Freizeitgestaltung, dann nimmt Ihr Kind Sie auch als aktive Person wahr.

Weitere hilfreiche Informationen
rund um das Thema finden Sie hier:
www.uebergewicht-vorbeugen.de



Spiele-Tipp für verregnete Tage:

Brett- oder Kartenspiele, die in der Gruppe gespielt werden, bringen nicht nur viel Freude, Ihr Kind lernt auch auf spielerische Art den Umgang mit Regeln. Dabei werden eigene Fähigkeiten und Grenzen getestet. Wer gewinnt, freut sich natürlich über den Erfolg und das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Doch Verlieren gehört ebenfalls zum Spiel, auch das muss gelernt werden. Und außerdem unterstützen Karten- und Würfelspiele mathematische Fähigkeiten.

Gesellschaftsspiele sind ein Spaß für die ganze Familie.

Abhängig vom Alter der Kinder können folgende Spiele gespielt werden:

Mensch ärgere dich nicht;
Wer bin ich;
Verstecken;
Activity;
Stille Post;
Scharade;
Stadt Land Fluss;
Schere, Stein, Papier;
Stopptanz;
Puzzles;
Ich packe meinen Koffer
... und viele andere.

Noch mehr Tipps gibt es z.B. hier:

<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele>



Welche Sportarten bieten sich ab welchem Alter an?

Schwimmen, Fußball, Tischtennis, Karate, Rugby... Kinder wollen und sollen alles ausprobieren. Wichtig ist, dass das Sportangebot auf die Bedürfnisse und das Alter des Kindes abgestimmt ist.

Eltern-Kind-Sportgruppen bieten schon früh eine spielerische Möglichkeit, die eigenen körperlichen Fähigkeiten auszuprobieren. Das gemeinsame Sport treiben macht Spaß und fördert die Verbundenheit. Ab dem Grundschulalter bietet sich eine Mannschaftssportart an. Das Trainieren von Koordination und Ausdauer wirkt sich auch positiv auf die Gehirnentwicklung aus.

Lassen Sie Ihr Kind experimentieren und die eigene Lieblingssportart selbst finden. Ein Probetraining im Verein ist in der Regel kostenlos.

Schadet es meiner Tochter (3 Jahre), wenn sie mit dem Smartphone spielt?

Das Smartphone oder auch das Tablet ermöglicht Kindern durch die Wisch- und Touch-Technik eine kinderleichte Bedienung. Sie knipsen erste Fotos, schauen sich Kinderzeichentrickserien auf YouTube und YouTube Kids an oder beschäftigen sich mit einfachen Spiele-Apps. Kurze Ausflüge in diese Medienwelten schaden auch Dreijährigen nicht, jünger sollten die Kinder allerdings nicht sein. Wichtig ist, die tägliche Mediennutzung von 30 Minuten nicht zu überschreiten und die Medieninhalte gut auszuwählen. Dabei helfen Ihnen folgende Internetseiten:

SCHAU HIN!³, FLIMMO⁴ oder das Internet ABC⁵.



3
schau-hin.info



4
flimmo.de



5
internet-abc.de



Familienleben

und Erziehung

Eltern sind Vorbilder

Kinder lernen viel durch Nachahmen: Gutes wie auch Schlechtes. Dabei sind Sie als Eltern die wichtigsten Vorbilder, die Ihr Kind hat. Ihr Kind schaut, wie Sie sich in bestimmten Situationen und gegenüber anderen Personen verhalten, wie Sie mit Konflikten und Problemen umgehen oder Gefühle zeigen. Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst. Das eigene Handeln sagt häufig mehr über Sie aus, als Worte und Regeln.

Das Stichwort „Übergewicht“ ist in aller Munde. Auch in unserer Familie kann ich eine Neigung zum Übergewicht feststellen. Wie kann ich meinen Sohn davor bewahren?

Tatsächlich hat die Zahl übergewichtiger Kinder in den letzten Jahren zugenommen. Doch egal ob Mama, Papa, Oma oder Opa dick sind oder waren, das bedeutet nicht gleich eine „Vorbelastung“ zum Übergewicht. Häufig sind ungünstige Ernährungs- und Essgewohnheiten sowie ein Mangel an täglicher Bewegung Ursachen für eine Gewichtszunahme. Die Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Essverhalten werden in der Familie geprägt.

Versuchen Sie, so oft es geht, gemeinsam zu essen. Denn hier haben Sie als Eltern die Gelegenheit, als gutes Beispiel voran zu gehen und zu zeigen, dass auch Obst und Gemüse zum täglichen Speiseplan gehören sollen. Außerdem erfahren Kinder, dass Essen nicht immer und jederzeit verfügbar ist und dass gesunde Ernährung entscheidend für eine gesunde Lebensweise ist.

Ich möchte, dass meine Kinder zum Essen das Handy an die Seite legen. Häufig halten sie sich nicht an diese Regel. Was kann ich tun?

Treffen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Vereinbarungen, was den Gebrauch sämtlicher Medien angeht (z.B. Dauer, Auswahl der Inhalte und Ruhepausen). Wichtig ist, dass auch Sie sich an diese Vereinbarungen halten. Seien Sie mit einem „Nein“ konsequent und berufen Sie sich auf die gemeinsam aufgestellten Regeln.

Familienregeln

Regeln und Grenzen sind im Familienalltag unentbehrlich. Sie geben Sicherheit, Orientierung und strukturieren den Alltag. Einige Regeln ergeben sich von ganz allein aus dem Familienleben. Andere sollten gezielt aufgestellt werden, so zum Beispiel was die Nutzung und den Umgang mit Medien betrifft, gemeinsame Essenszeiten, wer übernimmt welche Aufgaben im Haushalt...

Jede Familie sollte ihre persönlichen Regeln diskutieren und gemeinsam darüber entscheiden. Nur so kann sich jeder mit den aufgestellten Regeln identifizieren und hält sich auch daran.

Mein Sohn, 12 Jahre, sitzt den ganzen Tag vor der PlayStation. Wie ermutige ich ihn, draußen zu spielen?

Um wiederkehrende Diskussionen zu vermeiden, sollten Sie von Beginn an klare Regeln mit verbindlicher Spielzeit-Dauer festlegen. Beziehen Sie beim Aufstellen dieser Regeln Ihren Sohn auf jeden Fall mit ein. So können verschiedene Varianten überlegt werden, z.B. eine Wochenspielzeit: Dabei handelt es sich um ein Zeitkonto, das Ihrem Sohn ermöglicht, nicht mitten in einem spannenden Spielabschnitt aufhören zu müssen, nur weil die tägliche Spielzeit aufgebraucht ist. Die Webseite *medienkindersicher.de* erklärt Eltern wie Geräte und Apps ihrer Kinder eine technische Kindersicherung/ Schutzeinstellung bekommen können. Die Spielzeit kann festgelegt, ein Schutz gegen versehentliche In-App-Käufe eingerichtet und auf Geräten die Altersfreigabe für Apps, in diesem Fall USK 12, gesetzt werden.



Probieren Sie es aus:
www.medien-kindersicher.de

Rauchen und Vapen

In meiner Familie gibt es einige Raucher. Ich will es vermeiden, dass meine Tochter (10 Jahre) später raucht. Was kann ich jetzt schon dafür tun?

Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Kind über Ihre Bedenken und Befürchtungen. Ihre eigene Meinung sollten Sie in dieses Gespräch offen und ehrlich einbringen.

Erzählen Sie Ihrer Tochter beispielsweise von vergeblichen Versuchen in der Verwandtschaft, das Rauchen aufzugeben.



Vapes

Aktuell sind bei Jugendlichen "Vapes" sehr beliebt. Anders als beim Rauchen von Tabak werden bei diesen E-Zigaretten darin enthaltene Flüssigkeiten verdampft. Oft sind Vapes in bunten Farben und in süßen Geschmacksrichtungen zu haben, was für Kinder und Jugendliche sehr verlockend ist. Wichtig zu wissen:

Vapen ist gesundheitsgefährdend und für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren verboten.

Shisha und E-Shisha

Die Shisha (oder auch Blubber, Wasserpfeife) ist vor allem aus Nordafrika bekannt. Geraucht werden aromatisierte Fruchttabake, die über ein wassergefülltes Glasgefäß inhaliert werden. Im Gegensatz dazu werden bei E-Shishas aromatisierte Flüssigkeiten (Liquids) durch ein elektronisches Heizelement verdampft. Die dabei entstehenden Aerosole werden eingeatmet.

Generell verbietet das Jugendschutzgesetz Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren den Erwerb und Konsum von Tabakwaren in der Öffentlichkeit.

Das betrifft auch Fruchttabake und nikotinhaltige als auch nikotinfreie Liquids. Damit ist auch der Erwerb und Konsum von E-Shishas für Kinder und Jugendliche verboten.

Mein Sohn (8 Jahre) kauft ständig von seinem Taschengeld Süßigkeiten. Kann ich ihm das Taschengeld verbieten?

Kinder erlangen mit zunehmendem Alter immer mehr Freiheiten. Eine davon könnte sein, selbst über das eigene Geld bestimmen zu dürfen, auch wenn Süßigkeiten davon gekauft werden. Selbstverständlich entscheiden Sie darüber, ob und wie viel Taschengeld Ihr Kind bekommen soll. Über die Verwendung dürfen die Kinder selbst bestimmen.

Taschengeld gibt Ihrem Kind die Möglichkeit, sich kleine Wünsche selbst zu erfüllen. Mit der Zeit bekommt es ein Gefühl für viel, wenig, billig und teuer. Dennoch brauchen sie zunächst elterliche Beratung und Unterstützung.

Das Deutsche Jugendinstitut hat 2024 folgende Empfehlungen zum Taschengeld herausgegeben:

Alter	€ pro Woche
unter 6-Jährige	1,00 – 2,00 €
6-Jährige	2,00 – 2,50 €
7-Jährige	2,50 – 3,00 €
8-Jährige	3,00 – 3,50 €
9-Jährige	3,50 – 4,00 €

Alter	€ pro Monat
10-Jährige	20,00 – 22,50 €
11-Jährige	22,50 – 25,00 €
12-Jährige	25,00 – 27,50 €
13-Jährige	27,50 – 30,00 €
14-Jährige	30,00 – 40,00 €
15-Jährige	40,00 – 50,00 €
16-Jährige	50,00 – 60,00 €
17-Jährige	60,00 – 70,00 €
18+-Jährige	70,00 – 75,00 €

Die Empfehlungen für Jugendliche ab 16 Jahren gelten für diejenigen, die wirtschaftlich gänzlich von den Eltern abhängig sind, z.B. Schüler*innen.

Weitere Informationen werden auf der Seite
www.jugendschutz-niedersachsen.de veröffentlicht.

Zum Thema Gesundheit, Ernährung und Bewegung sind
weiterführende Informationen unter diesen Links zu finden:



was-wir-essen.de



bzga.de



kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeberin

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen e. V.
Leisewitzstraße 26
30175 Hannover

Tel. 0511 – 85 87 88
info@jugendschutz-niedersachsen.de
www.jugendschutz-niedersachsen.de

elterntalk@jugendschutz-niedersachsen.de
www.elterntalk-niedersachsen.de

Text

Projekt Elterntalk Niedersachsen

Konzept und Design

Ester Warth Grafikdesign
Magdeburgstraße 13 | 38162 Cremlingen
design@esterwarth.de
Telefon: 0173 17 46 513
www.esterwarth.de