



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung



Gesundheit fördern

Tipps für Familien

Tipps für gute Gewohnheiten



Seien Sie kein Taxi. Bringen Sie Ihr Kind nicht mit dem Auto in die Kita, zur Schule, ins Training oder zum Musikunterricht.



Seien Sie grosszügig. Sorgen Sie dafür, dass stets jede Menge frische Früchte im Haus sind und schenken Sie bei jeder Gelegenheit Hahnenwasser aus.



Starten Sie positiv. Schenken Sie morgens jedem Familienmitglied ein Lächeln.

Tipps für die Gemeinschaft



Räuber oder Polizist? Fangspiele machen Spass und halten fit.



Essen Sie gemeinsam. Ohne gleichzeitig Medien zu nutzen. So zeigen Sie dem Kind, dass Essen keine Nebenbeschäftigung ist.



Halten Sie Ihre Stimmbänder in Schwung. Singen Sie mit Ihren Kindern ein Lied. Das verbindet, macht Spass und entspannt.

Tipps für Familien mit Teens



Sorgen Sie für Ausgleich. Sport, Tanz und Velofahren bringen Teens in Schwung.



Zählen Sie die Sterne am Himmel – nicht die Kalorien. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Schönheitsideale und unrealistische Körperbilder.



Setzen Sie sich an den Verhandlungstisch. Diskutieren Sie gemeinsam Regeln; z.B. wann und wie lange Ausgang erlaubt ist oder um welche Zeit abends das Handy abgegeben werden muss.

Tipps für die Kleinen



Gründen Sie einen Krabbelzoo. Nehmen Sie Ihr Kind so oft wie möglich aus dem Hochstuhl oder Kinderwagen.



Setzen Sie Essen nicht als Belohnung ein. Und auch nicht als Trostpflaster, Druckmittel oder Strafe.



Pflegen Sie Rituale. Vorlesen, Singen, Gute-Nacht-Wunsch. Rituale geben Halt und sorgen für guten Schlaf.

Kategorie



Bewegung



Ernährung



Wohlbefinden



Tipps für besondere Gelegenheiten



Schenken Sie Bewegung. Springseil, Bälle, Kickboard und Co. halten fit und machen Spass.



Geben Sie ein Wunschkonzert. Lassen Sie Ihr Kind auswählen, was es zum Essen gibt.



Gründen Sie einen Fanclub. Freuen Sie sich mit Ihrem Kind, wenn es auf etwas stolz ist.

Meine Wahl



Will ich ausprobieren



Mache ich bereits



Kommt nicht infrage

Tipps für freie Nachmittage und das Wochenende



- Ermöglichen Sie aktive Erholung. Bildschirmmedien sind zu den Bewegungskillern Nr. 1 geworden. Mit körperlicher Aktivität erholt man sich am besten.



- Entlasten Sie Ihr Kind. Geben Sie ihm nicht zu viel Chips und Süßigkeiten.



- Seien Sie auch mal langweilig und machen Sie Pause. Langeweile kann Kinder zu ungeahnter Kreativität bewegen.



Kurz und gut



- Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung – täglich mindestens eine Stunde – hält Kinder gesund.



- Seien Sie vielseitig. Kochen Sie abwechslungsreich und nehmen Sie sich Zeit für das gemeinsame Essen.



- Zeigen Sie sich auch zu Hause von Ihrer humorvollen Seite. Lachen gibt nicht nur gute Laune, es entspannt und es stärkt das Immunsystem.

Weitere Gesundheitstipps

Eine ähnliche Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch.

Mehr Broschüren zur Gesundheit finden Sie auf

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Bestellungen aus dem Kanton Zürich sind kostenlos.

Allgemeine Beratung für Familien

- Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz – Beratungsstellen für Familien mit Kindern von 0 bis 18 Jahren: kjz.zh.ch
- Elternnotruf: 0848 35 45 55 (24 h)
- Elternberatung Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch, 058 261 61 61 (24 h)