Woche 10

Liebe Eltern,

mit kleinen Veränderungen im Alltag können wir viel für die Gesundheit unserer Kinder tun.

Eine **ausgewogene Ernährung** ist ein guter Anfang – am besten orientiert an der Ernährungspyramide und in passenden Portionen. Wasser als Durstlöscher, gesunde Snacks statt Zuckerbomben und möglichst wenig Fertigprodukte – das tut gut.

Genauso wichtig ist aber, dass sich Kinder wohlfühlen und gestärkt werden. Ein **positives Selbstwertgefühl** und **mentale Stärke** entstehen oft durch Ermutigung, Wertschätzung und ein gutes Miteinander – auch am Esstisch.

Und natürlich: **ausreichend Bewegung** darf nicht fehlen – ob beim Toben, Spielen oder beim Sport im Verein.

All das muss nicht perfekt sein – jede Familie findet ihren eigenen Weg. Wichtig ist, dass wir Schritt für Schritt dranbleiben und unsere **Kinder gut begleiten.**

1

Das grosse Quiz

Ihr Kind hat in den letzten PowerKids-Wochen viel gelernt – und hoffentlich auch einige dieser Punkte in den Alltag übernommen. Beim großen Quiz in Woche 10 kann es sehen, wie viel es schon über die eigenen Superkräfte weiß bzw. wie viele Superkräfte es schon in sich trägt!

2

Checkliste Ihres Kindes

- ***Ernährungstagebuch*** *ausfüllen (täglich)*
- ***ExtraPower*** *festhalten (täglich)*
- ***Launometer*** *ausfüllen*
- ***Powertalk*** *ausfüllen*
- *Rückblick:* ***Toppie*** *halbieren*
- *Das* ***Große PowerKids Quiz***

3

1

Endspurt:

Feuern Sie Ihr Kind weiterhin an! Helfen Sie Ihrem Kind, dass es nicht kurz vor Ende aufgibt. Zeigen Sie, dass sie auf jeden Minischritt Ihres Kindes stolz sind.

2

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Gedanken:
Wie fühlt es sich? Wie waren die letzten Wochen mit der PowerKids-App?

3

Bewegungsabenteuer:
Probieren Sie statt gewohntem Sport auch mal ungewöhnliche Bewegungsformen aus, wie Klettern, Minigolfen oder Trampolinspringen. Das hält die Bewegung spannend und fördert körperliche Fitness.

4

Zwischenstand:
Gibt es vielleicht schon „Erfolge", die das Kind bemerkt? Ist es zum Beispiel weniger schnell aus der Puste? Hat es neue leckere Lebensmittel entdeckt? Sprechen Sie gemeinsam darüber!

4

Unsere Eltern-Gesundheitstipps

Im wöchentlichen Powertalk in der PowerKids-App lernt Ihr Kind unterschiedliche stärkende Sätze für mehr Selbstvertrauen, sogenannte **Affirmationen**, kennen. Diese helfen schrittweise ein gutes und **gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen.**

Jetzt sind Sie dran! Diese kurzen Sätze stärken Sie im Alltag. Sprechen Sie sie laut aus. Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn die Sätze **täglich wiederholt** werden.

Tipp der Woche
AFFIRMATIONEN
kurze Sätze, große Wirkung

- *Ich meistere Herausforderungen ruhig und gelassen.*
- *Ich sorge gut für mich und verdiene Pausen.*
- *Ich atme tief ein, lasse los und fühle mich entspannt.*
- *Ich bin genug.*
- *Ich bin eine gute Mutter/ein guter Vater und gebe mein Bestes für mein Kind.*
- *Ich treffe gute Entscheidungen für meine Familie.*

Viel Spaß!

Weitere Informationen und Links

- *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) zu Ernährung, Bewegung und Entspannung*
- *Infoportal zur psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen*
- *Infoportal der BzgA zum Thema „Übergewicht vorbeugen"*

Stiftung Kinder Gesundheit
ALDI SÜD
Gutes für alle.