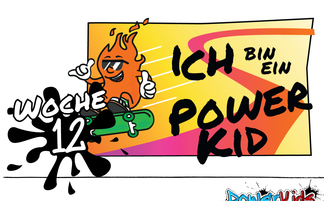

Liebe Eltern,

es ist soweit, die 12. und damit allerletzte PowerKids-Woche startet! Super, dass Sie Ihr Kind so lange begleitet und unterstützt haben. Sie sind eine **echte Power-Familie** und können wirklich stolz auf sich sein.

Lassen Sie uns einen Blick auf die letzten Wochen werfen: Was haben Sie und Ihr Kind gelernt und welche wertvollen Tipps können Sie für die Zukunft mitnehmen?

1

Die PowerKids Website

Auf der PowerKids Website finden Sie nützliche Inhalte und Downloads für Ihren Familienalltag - darunter Rezepte, weiterführende Links oder die 30 Tage Challenge für einen aktiven Monat im Anschluss an das Programm.
Gerne können Sie auch Feedback **(powerkids@kindergesundheit.de)** zur PowerKids-App geben, damit wir sie noch besser machen können.

Und hier kommen die wichtigsten POWERSÄTZE für Ihren Alltag ohne PowerKids:

1. Ich esse viiiiel **Obst und Gemüse, Vollkornprodukte** und **trinke ausreichend Wasser**. Durch eine gesunde Ernährung habe ich die optimale Power!
2. Ich bewege mich jeden Tag und mache den **Sport**, der mir Spaß macht. Das macht glücklich!
3. **Ich glaube an mich** und mein Können. Ich bin wertvoll!
4. Zusammen macht es mehr Spaß und **gemeinsam sind wir stark!**
5. Meine **Gefühle sind kunterbunt** und das ist ok so!
6. **Ich darf alles essen und trinken**, es gibt keine Verbote. Hauptsache bunt und abwechslungsreich.
7. **Ich gehe mein eigenes Tempo** und beginne mit einem konkreten Ziel. Ich bin ein PowerKid!

2

Checkliste Ihres Kindes

- ***Ernährungstagebuch** ausfüllen (täglich)*
- ***Launometer** ausfüllen*
- ***Powertalk** ausfüllen*
- ***Rückblick aller Pyramiden und Toppies** anschauen und vergleichen (erst ab dem letzten Tag der Woche 12)*
- *Vergabe der **PowerKids-Urkunde***
- ***POWERSÄTZE** durchlesen*
- ***Vertrag fürs Leben** herunterladen & ausdrucken*
- ***Powertalk to go** herunterladen & ausdrucken*
- ***Quiz** „Einmal Powerkids – Immer Powerkids" erledigen*
- ***Feedback** geben in der PowerKids-App*

3

1. Seien Sie **stolz auf sich selbst und auf Ihr Kind**. Egal wie es lief, es ist super, dass Sie beim PowerKids-Programm mitgemacht haben!
2. Drucken Sie sich die **POWERSÄTZE** auf ein schönes Plakat oder schreiben Sie die Sätze mit Ihrem Kind zusammen ab. Hängen Sie das Plakat an einen gut sichtbaren Ort auf.
3. Machen Sie aus kleinen Zielen gemeinsame Abenteuer! Überlegen Sie sich als Familie, was Sie ausprobieren oder verändern möchten – z.B. regelmäßig gemeinsam spazieren, auf den Bolzplatz oder ins Schwimmbad gehen. **Das macht Spaß und stärkt den Zusammenhalt.**

4

Unsere Eltern-Gesundheitstipps

Nehmen Sie sich selbst Zeit für Ihre Gesundheit. Reflektieren Sie immer wieder, was Ihnen guttut, was Ihr Körper braucht und wie Sie diese Dinge in Ihren Alltag einbauen können. Entwickeln Sie Schritt für Schritt gesunde Gewohnheiten, indem Sie sie immer wieder tun. Sie werden sicher die positiven Effekte spüren und auch Ihre Familie profitiert davon, wenn es Ihnen gut geht.

Tipp der Woche
Achten Sie auf sich selbst!

Viel Spaß!

Weitere Informationen und Links

- *Bewegen im Familienalltag*
- *66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben*

Weitere Informationen zur Stiftung Kindergesundheit

- *Über die Stiftung*
- *Kindergesundheitsbericht der Stiftung Kindergesundheit*
- *Mediathek „Powerversum" mit spannenden Videos und Podcasts*
- *DIE RAKUNS – kostenlose Gesundheitsbildung in Grundschulen*

Stiftung Kinder Gesundheit
ALDI SÜD Gutes für alle.