Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch! Sie und Ihr Kind haben gemeinsam 12 Wochen PowerKids gemeistert. In dieser Zeit haben Sie Ihr Kind auf seinem Weg zu mehr Bewegung, einem bewussteren Essverhalten und einem stärkeren Selbstwert begleitet. Das verdient große Anerkennung!

Auch wenn das Programm nun endet, ist es eigentlich erst der Anfang: die (kleinen) Gewohnheiten, die Sie und Ihr Kind in den letzten Wochen entwickelt haben, können langfristig Großes bewirken. Mit diesem letzten Newsletter möchten wir Ihnen ein paar Impulse mitgeben für Sie selbst, für Ihr Kind und für die ganze Familie.

1

PowerKids endet – aber Sie bleiben das wichtigste Vorbild! Auch nach dem Programm begleiten Sie Ihr Kind auf dem Weg zu gesunden Gewohnheiten. Hier ein paar Ideen, wie Sie weiter dranbleiben können:

1. Bleiben Sie neugierig: Fragen Sie regelmäßig, was Ihrem Kind guttut – und feiern Sie gemeinsam kleine Erfolge!
2. Bewegung als Quality Time: Ob Radfahren, Fangenspielen oder Mini-Challenges im Park – machen Sie Bewegung zur festen Familienzeit
3. Wertschätzender Umgang: Erinnern Sie Ihr Kind liebevoll daran, dass Rückschritte okay sind – und dass jeder Tag eine neue Chance bietet.
4. Ernährung ohne Druck: Reden Sie weiterhin mit Ihrem Kind über Essen und Ernährung, ohne Verbote oder Bewertungen – das schafft Vertrauen.

2

UNSERE ELTERN-GESUNDHEITSTIPPS

Tipp der Woche
Bewegung wirkt wie Medizin

In diesem letzten Newsletter wollen wir ihnen ein paar Tipps für mentale Stärke im Alltag geben.

Eigene Pausen ernst nehmen: Achten Sie bewusst auf kleine Erholungszeiten im Alltag. Sei es eine ruhige Kaffeepause oder ein paar tiefe Atemzüge.

Offen mit Stress umgehen: Sagen Sie ruhig einmal „Ich bin gestresst, ich mache eine kurze Pause" – So zeigen Sie Ihrem Kind, dass Gefühle gezeigt und ausgesprochen werden dürfen.

Positive Sprache verwenden: Sprechen Sie freundlich mit sich selbst „Das habe ich gut geschafft".

Realistische Erwartungen haben: Die Erwartung, immer perfekt sein zu müssen, kann überanstrengen und ist weder für Sie noch ihr Kind nötig.

Bewegung als Stressventil nutzen: Ob Spazieren gehen, Radfahren oder Tanzen – Bewegung kann wie Medizin wirken!

Viel Spaß!

Weitere Informationen und Links

- *Portal zur Kindergesundheit des Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG)*
- *FitKid – Ernährungstipps für Kinder der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)*
- *SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien mach!*

Weitere Informationen für die Stiftung Kindergesundheit

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

STIFTUNG KINDER GESUNDHEIT
ALDI SÜD
Gutes für alle.