Liebe Eltern,

die mentale Gesundheit und das Selbstwertgefühl von Kindern sind sehr wichtig für ihre Entwicklung und ihr Wohlbefinden. Diese Woche steht in der PowerKids App der Bereich der mentalen Gesundheit im Vordergrund.

1

Unsere Gefühle und das Essen

Schokolade, Eis oder ein leckeres Essen machen uns glücklich! Denn **beim Essen** werden bestimmte Hormone im Gehirn aktiviert und dadurch **Glücksgefühle ausgelöst**. Das ist wichtig und auch gut so. Doch gerade bei Kindern sollten Emotionen nicht zu stark mit Essen verknüpft werden. Vermeiden Sie daher, Ihr Kind mit Essen zu bestrafen oder zu belohnen – das kann ungesunde Essgewohnheiten fördern.

Es ist wichtig, dass Kinder ein gesundes **Selbstwertgefühl** und **Selbstbewusstsein** aufbauen. Loben Sie Ihr Kind gezielt für seine Anstrengungen und Fortschritte und zeigen Sie ihm Ihre Wertschätzung.

In dieser PowerKids-Woche fordern wir Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, Ihre **Mitmenschen** und Ihr **Umfeld** bewusst wahrzunehmen und dafür **dankbar zu sein.**

Zudem nehmen wir emotionales Essen unter die Lupe und geben wertvolle Tipps, um damit gesund umzugehen.

2

Checkliste ihres Kindes

- ***Extrapower*** *eingeben – das Bewegungstagebuch (täglich)*
- ***Launometer*** *ausfüllen*
- ***Powertalk*** *nachtippen (Positive selbstwertstärkende Sätze für Ihr Kind zum Nachtippen)*
- *Auswertung des* ***Ernährungstagebuchs*** *mit der Pyramide*
- ***Toppie der Woche*** *(hier soll das meistgegessene und getrunkene Gericht und Getränk reduziert werden, welches die höchste Energiedichte hat).*
- ***Podcast*** *anhören*
- ***Quiz*** *zum Podcast erledigen*
- ***Spiel*** *zur mentalen Gesundheit*
- ***Tipps*** *zu „Emotionales Essen" durchlesen*

3

1. **Fokus auf emotionale Unterstützung:** Ermutigen Sie Ihr Kind bei schwierigen Aufgaben und loben Sie es, wenn es etwas gut gemacht hat. Trösten Sie bei Rückschlägen
2. Machen Sie mit beim **Spiel zur mentalen Gesundheit** in der PowerKids-App und meistern Sie die Challenges gemeinsam!
3. Denken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind über die eigenen Emotionen nach: das **Launometer** in der PowerKids-App hilft Ihrem Kind zu reflektieren, wie es ihm gerade geht. Führen Sie zum Beispiel ein Tagebuch, um gemeinsam Emotionen zu erkennen und zu benennen. Alle Emotionen sind erlaubt – helfen Sie Ihrem Kind, gut mit ihnen umzugehen.

4

Unsere Eltern-Gesundheitstipps

Im stressigen Familienalltag ist es nicht einfach, auf das eigene Wohlbefinden zu achten.
Deshalb: Nehmen Sie sich genügend (kleine) Auszeiten, um neue Energie zu tanken. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung machen nicht nur fit, sondern heben auch die Stimmung.
Denn durch körperliche Bewegung werden Endorphine ausgeschüttet, die Sie glücklich und ausgeglichen machen. Sport tut also nicht nur Muskeln und Knochen gut, sondern auch Ihrer mentalen Gesundheit.

Tipp der Woche
VERGESSEN
Sie nicht sich selbst!

Viel Spaß!

Weitere Informationen und Links

- Psychische Gesundheit von Kindern stärken
- Mentale Gesundheit stärken: 7 Tipps

Stiftung Kindergesundheit
ALDI SÜD – Gutes für alle.

© pressmaster/ sloona – stock.adobe.com

Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
powerkids@kindergesundheit.de