

## COOL BLEIBEN IN HEISSEN ZEITEN

Starke Temperaturschwankungen von kalt auf heiß innerhalb von wenigen Tagen setzen uns derzeit stark zu. Besonders für Kinder kann dies eine große Belastung darstellen, da sie sich weniger gut an den Wechsel zwischen Kälte und Hitze anpassen können. Aufgrund der größeren Körperfläche im Verhältnis zu ihrem Gewicht ist die Gefahr des Austrocknens größer!

### Praktische Tipps gegen die Hitze im Tagesverlauf:



#### Früh:

- Kinderzimmer nach dem Aufstehen gut durchlüften, abdunkeln und Fenster schließen
- Auf luftige, helle Kleidung in Baumwolle und Leinen achten
- Dem Kind zum Frühstück ein Glas Wasser und Obst reichen
- Das Kind mit Sonnencreme zu Hause eincremen
- Eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille für den Kindergarten mitgeben

#### Vormittag:

- Mit den Kindern ins Freie gehen: Schattenplätze, z.B. unter Bäumen aufsuchen
- Sonnencreme zum Nachcremen einpacken
- Trinkflasche befüllt mit Wasser oder stark verdünnten Fruchtsäften nicht vergessen
- Kinder sollen an heißen Tagen mind. 1,5 Liter trinken
- Obst- und Joghurt als Jause anbieten



#### Mittag/Nachmittag:

- Mittagsruhe halten und Energie tanken
- Auf leichte Kost achten: Suppen versorgen den Körper mit Flüssigkeit und gleichen den Mineralstoffverlust durch Schwitzen aus
- Gemüse, Salate, Fisch und Kartoffeln sind bekömmlich und schwer verdaulicher Kost vorzuziehen
- Am Nachmittag ein Wassereis anbieten

#### Abend/Nacht:

- Am kühleren Abend im Wasser planschen oder gesellige Aktivitäten wie Kartenspiele im Schatten genießen
- Leichtes Abendessen, wie z.B. Speisen mit Topfen (Aufstrich mit Kartoffeln, Topfen-Joghurt-Obstcreme) anbieten
- Beim Schlafen auf luftigen Pyjama achten
- Wasserflasche neben das Bett stellen



**Genießen Sie die heiße Zeit und bleiben Sie und ihr Kind gesund!**

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams