



GESUNDE NEUJAHRSVORSÄTZE

Der Beginn eines neuen Jahres ist ein geeigneter Zeitpunkt, sich auf die Entwicklung guter Gewohnheiten zu konzentrieren. Kinder und Erwachsene lieben es etwas zu haben, auf das sie hinarbeiten können.

Wichtig ist, dass die Vorsätze realistisch sind und dass man daran Spaß hat. Einen Überblick kann man mit z.B. mit Sticker-Charts oder einer Belohnung erreichen.

Ein paar Anregungen:

1. **Einsatz von Medien:** Was sehen die Kinder im Fernsehen oder online? Recherchieren Sie nach altersgerechten Medien. Analysieren sie die Bildschirmzeit.
2. **Bücher lesen:** Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit zum Lesen. Vorlesen stärkt auch die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Eine gute Möglichkeit besteht darin, es in die Schlafenszeitroutine zu integrieren.
3. **Mehr Zeit im Freien verbringen:** Vitamin D tanken, sich körperlich mehr bewegen und die Natur genießen.
4. **Auf die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge achten:** z.B. einen Gesundheitscheck beim Arzt ausmachen, den regelmäßigen Zahnarztbesuch terminisieren.
5. **Zeit nehmen und gemeinsam kochen:** gemeinsam einkaufen, saisonale Lebensmittel kaufen, neue Speisen ausprobieren.

Wir laden **Sie und ihr Kind** recht herzlich ein, gemeinsam mit uns bei der nächsten Online Kochsession mitzumachen. Gemeinsam bereiten wir ein Menü für vier Personen zu.

EINLADUNG ZUM LIVE ONLINE-GEKIBU-MITKOCHKURS

DATUM: **2.3.2024** von 10.00 – 11.30 Uhr

Anmeldung: bis **23.2.2024** per Mail an:
post.a10@bgld.gv.at

Teilnahme: kostenlos! Achtung beschränkte Teilnehmeranzahl!

Alle Kursteilnehmer*innen erhalten im Vorfeld des Kurses die Einkaufsliste, die Zubehörliste, die Rezepte sowie die Zoom-Zugangsdaten.

