

## WIEVIEL BEWEGUNG BRAUCHEN KINDER?

**DREI STUNDEN** täglich! Warum? Klettern, toben, laufen ist sehr wichtig für die Gesundheit.

Zu den positiven Effekten zählen:

- **Stärkt die Abwehrkräfte:** Es gilt als erwiesen, dass Kinder, die sich täglich im Freien bewegen, seltener krank sind. Wenn ihr Kind zum Spaziergang keine Lust hat, kann es bestimmt ein Spielplatz erfreuen. Wichtig ist die richtige Kleidung! Im Sommer große Hitze vor allem in den Mittagsstunden meiden und Kopfbedeckung nicht vergessen!
- **Fördert die motorische und sprachliche Entwicklung:** Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Bewegungskoordination und Geschicklichkeit aus. Sie fördert die Sprache, da das Sprachzentrum im Gehirn mit der Steuerungszentrale für die Feinmotorik verzahnt ist.
- **Verbessert die sozialen Fähigkeiten:** Vor allem bei Mannschaftsspielen lernen Kinder Regeln einzuhalten und Rücksicht auf andere zu nehmen. Sie lernen für etwas verantwortlich zu sein, das Durchhaltevermögen wird dadurch gestärkt. Durch das Toben lernen sie Aggressionen abzubauen, sie werden mutiger und trauen sich mehr zu.
- **Sorgt für gute Laune:** Schon zehn Minuten Bewegung pro Tag heben die Stimmung. Es werden dabei körpereigene Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter freigesetzt. Dazu zählen Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Diese reduzieren Angstgefühle, stärken das Selbstbewusstsein und verursachen Glücksgefühle.

### Bewegungsempfehlungen KINDER 3 – 6 JAHRE



- ☞ Täglich mindestens drei Stunden
- ☞ Eine Stunde bei mittlerer oder höherer Anstrengung
- ☞ Verschiedene Bewegungsarten ausprobieren und durchführen
- ☞ Langes Sitzen vermeiden

Quelle: Fonds Gesundes Österreich

### Wie kann ich mein Kind zu mehr Bewegung animieren?

- Gehen Sie jeden Tag mit ihrem Kind ins Freie
- Richten Sie zu Hause eine Sportecke mit Schaummatratzen oder einem Trampolin ein
- Gehen Sie mit dem Kind zum Eltern-Kind-Turnen oder melden Sie es in einem Sportverein an
- Blockieren Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes nicht durch ständiges Ermahnen vor gefährlichen Situationen. Trauen Sie ihrem Kind etwas zu!



Foto: <https://kinderessengesund.at>

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