



Gesunde Kinder = Glückliche Kinder

5

Gesundheit kein Zufall

In den letzten Jahrzehnten haben Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern stark zugenommen. Dadurch steigt ihr Risiko, später im Leben chronische Krankheiten zu entwickeln. Viele Kinder nehmen zu

viele Kalorien zu sich - in Form von zu viel Fett, Zucker und industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Ebenso verbringen sie übermäßig viel Zeit vor dem Bildschirm. All dies hat einen negativen Einfluss auf ihre körperliche und geistige Gesundheit. Um das Gewicht im Griff zu behalten, benötigen Kinder ausreichend Schlaf und täglich mindestens eine Stunde körperliche Aktivität. Ihre Ernährung sollte sich vor allem aus

Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zusammensetzen. Das beste Getränk ist Wasser. Als Eltern könnt ihr euren Kindern helfen, gute Gesundheitsgewohnheiten zu entwickeln. Seid ein Vorbild! ♥

Du kannst heute damit beginnen!



www.secretsofwellness.org



FREIKIRCHE DER
SIEBENTEN TAGS-ADVENTISTEN
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

