

Stark werden – gesund bleiben

Das Klasse2000-Elternheft





Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt mit seiner Schulklasse an einem Programm teil.
Das Programm heißt: „Klasse2000“.

In diesem Programm lernt Ihr Kind:
Was kann ich selbst tun, damit es mir gut geht?

Dazu gehören:

- ✓ **Gesund essen und trinken**
- ✓ **Bewegen und entspannen**
- ✓ **Sich selbst mögen und Freunde haben**
- ✓ **Probleme und Konflikte lösen**
- ✓ **Kritisch denken und Nein sagen – vor allem zu Alkohol und Tabak**

Sie wollen Ihr Kind dabei unterstützen?
Auf den nächsten Seiten finden Sie viele Tipps.
Viel Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren.



Dieses Heft ist in leicht verständlicher Sprache geschrieben, damit alle Eltern es gut verstehen können.

Liebe Eltern,

Kinder sollen stark, gesund und selbstbewusst heranwachsen.
Dabei hilft Klasse2000.
Das ist ein Unterrichtsprogramm, das viele Grundschulen durchführen.

Was kann Ihr Kind selbst tun, damit es ihm gut geht?
Das lernt Ihr Kind bei Klasse2000 während der Grundschulzeit.
In dem Unterrichtsprogramm von Klasse2000 geht es um:

- gesund essen und trinken,
- bewegen und entspannen,
- sich selbst mögen und Freunde haben,
- Probleme und Konflikte gewaltfrei lösen,
- kritisch denken und Nein sagen – vor allem zu Alkohol und Tabak.

Sie möchten Ihr Kind bei diesen Themen unterstützen?
In diesem Heft finden Sie Vorschläge dazu.

Kinder brauchen eine gute Beziehung zu ihren Eltern.
Sie brauchen Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung.
Vor allem brauchen sie Vorbilder, die Spaß dabei haben, gesund zu bleiben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind.
Beim Vorlesen und Diskutieren. Beim Spielen und Radfahren. Und beim Apfelschälen und Lachen.

Viel Spaß bei allem, was Sie gerne gemeinsam tun!

Ihr Klasse2000-Team



Gesund essen & trinken



Kurz und knapp:

Gesunde Ernährung ist wichtig.

Wie können Sie Ihrem Kind eine gesunde Ernährung beibringen?
Folgende einfache Regeln helfen Ihnen und Ihrem Kind dabei:

- ✓ **Wasser ist der beste Durstlöscher**
- ✓ **Gemüse und Obst gehören zu jeder Mahlzeit**
- ✓ **Frühstück und Pausenbrot sind wichtig**
- ✓ **Täglich mindestens einmal zusammen mit der Familie essen**

**Als Kind lernen wir von unseren Eltern, wie und was wir essen.
Kinder behalten dieses Essverhalten meist ihr Leben lang.
Deswegen ist es besonders wichtig, Kindern von Anfang an eine gesunde Ernährung
beizubringen.**

Wasser ist der beste Durstlöcher

Kinder sollten **jeden Tag etwa 1 Liter trinken.**

Wenn es sehr heiß ist , sollten die Kinder mehr trinken.

Kinder sollten auch mehr trinken, wenn sie sich viel bewegen.

Die Flüssigkeit ist wichtig, damit Ihr Kind in der Schule aufmerksam ist.

Dann kann Ihr Kind auch gute Leistungen in der Schule erbringen.

Der beste Durstlöcher ist Wasser.

Gute Durstlöcher sind auch:

Tee ohne Zucker und Saft-Schorle, also Saft gemischt mit Wasser.

Schlecht sind Limonade, Eistee und Saft ohne Wasser.

Diese Getränke enthalten viel Zucker. Sie zählen deshalb zu den Süßigkeiten.

Gemüse oder Obst gehören zu jeder Mahlzeit

Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Obst an.

Zum Beispiel frischen Salat als Vorspeise oder süßes Obst als Nachspeise.

Gut ist auch gekochtes Gemüse zum Hauptgericht oder rohes Gemüse für die Pause.

Wählen Sie das Gemüse oder Obst gemeinsam mit Ihrem Kind aus.

Und bereiten Sie es gemeinsam mit Ihrem Kind zu.

Das macht Ihr Kind neugierig. So probiert es vielleicht manches, was es sonst nicht mag.

