



Der gesunde Start in den Schulalltag

Liebe Eltern,

mit dem 1. Schultag beginnt für Sie und Ihr Kind ein neuer Lebensabschnitt. Dieser kleine Ratgeber soll eine Hilfestellung sein, was beim Start in den Schulalltag aus gesundheitlicher Sicht besonders wichtig ist.

Ein guter Start:



Frühstück und Pausenbrot sind sehr wichtig für Ihr Kind!

Sie bringen circa ein Drittel der Energie für den Tag und sollten bestehen aus:

- **mindestens einem Milchprodukt**,
z.B. Milch, Joghurt, Quark, Käse
- **mindestens einem Vollkornprodukt**,
z.B. Vollkornbrot, Frühstücksflocken
(ohne Zuckerzusatz),
Müsli (ohne Zuckerzusatz)
- **mindestens einem Stück Obst
oder Gemüse**,
- **ausreichend Getränken**,
z.B. Wasser, Früchtetee oder
stark verdünnte Fruchtsäfte
(Saftschorlen)



Geben Sie Ihrem Kind lieber ein Pausenbrot mit statt Geld!

Sollte Ihr Kind beim Frühstück keinen Hunger haben, so reicht ein Milchgetränk – das Pausenbrot sollte dann aber größer ausfallen!

Fragen Sie nach, ob Ihr Kind einmal oder zweimal Pause hat. Eventuell ist es für Ihr Kind praktischer zwei kleinere Pausenportionen dabei zu haben.

Gut unterwegs:



Bevor es mit der Schule losgeht, muss erst der Schulweg gemeistert werden. Und das ist gar nicht so leicht. Egal ob zu Fuß, per Bus oder mit dem Auto: Jeder Schulweg sieht anders aus.



Üben Sie gemeinsam den Schulweg – schon vor dem ersten Schultag!



Wählen Sie den sichersten Schulweg aus! Oft lohnt ein kleiner Umweg, wenn dadurch Ampeln oder von Schülerlotsen betreute Wege genutzt werden können. Üben Sie gemeinsam den Schulweg zu den später üblichen Schulwegzeiten.

Der Schulranzen:



Die richtige Auswahl und **beidseitiges Tragen** sind wichtig! Der Schulranzen sollte Ihrem Kind gefallen, aber auch gesundheitliche Schäden verhindern:

Wichtig ist (DIN 58124):

- runde Kanten + stabil,
- Gurte gepolstert, mindestens 4 cm breit, nicht zu eng am Hals,
- mindestens ein Fünftel der Fläche leuchtend (fluoreszierend),
- mindestens 10 Prozent der der Fläche retroreflektierend (Licht widerspiegelnd),
- regendicht,



... und nicht zu schwer:

Gepackt nicht mehr als ein Zehntel des Körpergewichts!

Tipp: Täglich prüfen, ob nicht etwas zu Hause bleiben kann, z.B. nicht benötigte Schulbücher, leere Getränkeflaschen oder Spielzeug.

Lassen Sie Ihr Kind den Ranzen anprobieren!

Ein guter Ausgleich:



Wenn Ihr Kind eingeschult wird, muss es sich auch an vermehrtes Stillsitzen gewöhnen. Deshalb braucht Ihr Kind in der Freizeit unbedingt einen Ausgleich:

Genügend Bewegung

Durch Spielen am Nachmittag im Freien oder Nutzen der Angebote von Sportvereinen.

Genügend Schlaf

Schulkinder brauchen etwa zehn Stunden Schlaf, damit sie ausgeruht sind für den nächsten Tag.



Weitere Informationen und Quellenangaben:

Frühstück und Pausenbrot

„Essen und Trinken (auch) in der Schule“

www.bestellen.bayern.de/shoplink/stmugv_ern_00001.htm

Infos gibt es auch beim Staatsinstitut für Frühpädagogik:

www.familienhandbuch.de

Sicherer Schulweg

Bayerische Schulen und Polizeidienststellen erhalten jährlich aktuelle Materialien der Gemeinschaftsaktion

„Sicher zur Schule – sicher nach Hause“:

www.sicherzurschule.de

Allgemein zur Unfallvermeidung

„kinder schützen – unfälle verhüten“, Broschüre der BZGA, kostenlos erhältlich unter der Bestelladresse: BZgA, 51101Köln, oder per E-mail order@bzga.de (Bestellnummer: 11050000) www.bzga.de

Schulranzen

Quelle:

www.vis.bayern.de/technik/produktgruppen/spielwaren/schulranzen.htm

Die Testergebnisse der Stiftung Warentest zu Schulranzen können auch in jeder Verbraucherberatungsstelle eingesehen werden.

Bewegung und Sport

Informationen zu Sportvereinen in Ihrer Gegend erhalten Sie z. B. bei der Stadt oder Ihrem zuständigen Landratsamt.

Impressum:

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen
Telefon: 09131/764-0
Internet: www.lgl.bayern.de
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de

Satz, Druck und Weiterverarbeitung
www.print-com.de, Erlangen
Stand: Juli 2009 (5. Auflage, inhaltlich unveränderter Nachdruck
im Juli 2009 der 4. Auflage vom August 2008)